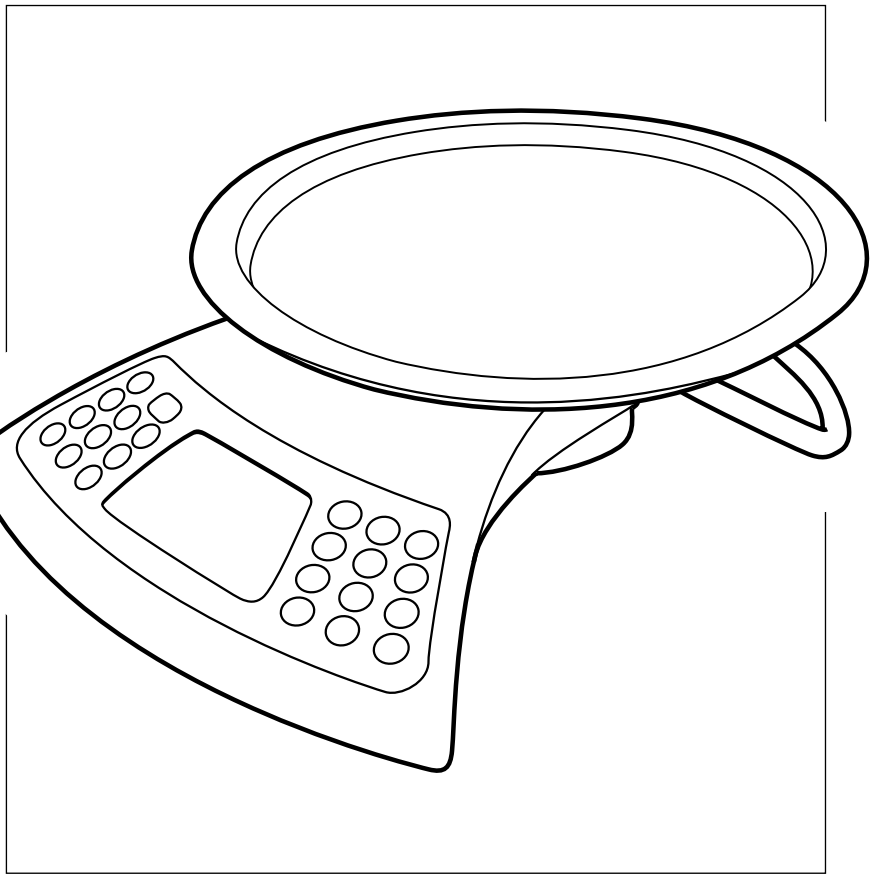
SALTER

Nutritional Scale

Balance Nutritionnelle



OPERATING INSTRUCTIONS & NUTRITIONAL INFORMATION

MODE D'EMPLOI ET INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

SALTER

Nutritional Scale

The Salter Nutritional Scale is designed for precise measuring of ingredients or portions and for the better understanding of various nutritional values (fat content, sodium content, cholesterol, carbohydrate, fiber, protein and calories) for food or ingredients in cooking, baking, or just general dietary consumption.

This scale offers a complete database on nutritional value information on over 900 foods or ingredients as listed in the USDA National Nutrient Database for Standard References release 15. This includes nutrition values for most commonly used ingredients, foods as well as liquids!

Additionally, this scale with its 99 memory entry capacity has the facility to make multiple food entries and help you keep track over an extended period of time and store it in its' memory. At the end of the day or week (or anytime in betweeen) the total accumulated calories, fat grams or mg of sodium etc that have been entered into the scale memory can be recalled. All these features make this scale ideal for everyday and dietary purposes.

NUTRITIONAL SCALE - OPERATING INSTRUCTIONS

ASSEMBLY:

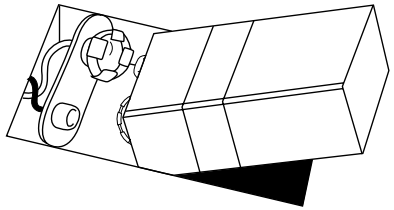
Align the screw thread on the underside of the clear platform with the screw thread socket on the top of the scale. Rotate the platform clockwise to lock the platform in place.

BATTERY:

9V (e.g. Duracell MN1604 or Energizer 6LR61)

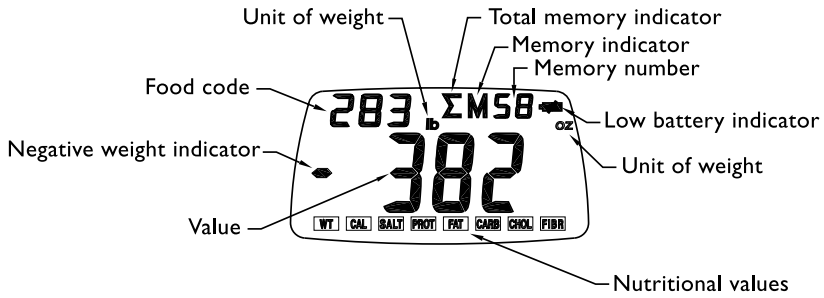
TO REPLACE BATTERY:

Ensure +/- terminals are correct way round



THE DISPLAY:

The diagram below explains the various features of the display



TO SWITCH ON:

Press and release ⏻ key

TO SWITCH OFF:

Press and release ⏻ key

NOTE: Auto switch-off occurs if display shows **0.0** or the same weight reading for approximately 2 minutes.

TIP: Using the ⏻ key to switch the scale off after use will prolong the battery life.

TO CONVERT WEIGHT UNITS:

In weighing mode press and release the **g/oz/WT** key to convert between oz, lb oz, g and kg units, at any time.

TO WEIGH:

1) Place metal tray on scale before switching on

2) Press and release ⏻ key

3) Wait until display shows **0.0**

4) Place item to be weighed on the tray

5) Weight is displayed

TO ADD & WEIGH:

To weigh several different ingredients in one tray, press the **ZERO** key to reset the display between each ingredient.

TO DISPLAY NUTRITIONAL READINGS:

IMPORTANT – ensure the scale is in weighing mode (**WT** is shown at the bottom of the display). If necessary press the **g/oz/WT** key to return to weighing mode.

1) Place food item to be weighed on the tray.

2) Clear the food code if necessary by pressing and releasing the **CLR/MC** key – the food code **000** is displayed.

3) Refer to the table in this manual and identify the 3 digit code for the food item being weighed (e.g. 755 for honey).

4) Using the numerical keys (**0 – 9**) enter the 3 digit code

5) Press the **cal, salt, prot, fat, carb, chol** or **fibr** key to display that nutritional value for the food item.

6) Press the **g/oz/WT** key to return to weighing mode.

NOTE: It is only possible to enter or clear the 3 digit food code when in weighing mode.

TO SAVE NUTRITIONAL VALUES TO MEMORY:

IMPORTANT – ensure the scale is in weighing mode (**WT** is shown at the bottom of the display). If necessary press the **g/oz/WT** key to return to weighing mode.

1) Follow steps 1 – 6 of the **'To Display Nutritional Readings'** section.

2) Press **M+** key to add the food item being weighed to memory.

3) **M01** will be shown at the top of the display to indicate that one set of values has been saved to memory. To add additional food items to memory repeat the previous steps.

NOTE: It is only possible save nutritional values to Memory when in weighing mode.

NOTE: The memory is saved permanently, even if the scale is switched off or the battery removed.

NOTE: The maximum number of food items that can be added to the memory is **99**. When the memory number reaches 99 it will begin to flash – the memory must be cleared by following the instructions in the **'To Clear Memory'** section.

TO RECALL MEMORY:

IMPORTANT – ensure the scale is in weighing mode (**WT** is shown at the bottom of the display). If necessary press the **g/oz/WT** key to return to weighing mode.

1) Press **MR** key to see the total calories of the food items stored to memory.

2) Σ is displayed next to the memory indicator to indicate that the total memory is being displayed.

3) Press the **cal, salt, prot, fat, carb, chol** or **fibr** key to display the total nutritional values of the food items stored to memory.

4) Return to weighing mode by pressing the **g/oz/WT** key.

NOTE: It is not possible to display the total weight of the food items stored to memory.

TO CLEAR MEMORY:

IMPORTANT – ensure the scale is in weighing mode (**WT** is shown at the bottom of the display). If necessary press the **g/oz/WT** key to return to weighing mode.

1) Press and hold the **CLR/MC** key for 5 seconds.

2) The memory is cleared when the memory indicator and memory number are no longer displayed.

FUNCTION KEYS:

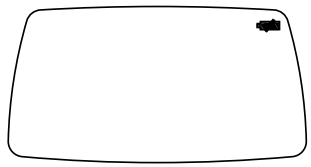
⏻	Switch scale on/off
zero	Set weight to zero
M+	Save nutritional values to memory (up to a maximum of 99 values)
MR	Recall the total nutritional values stored in memory
CLR/MC	Clear food code/clear memory
g/oz/WT	Convert between g, kg, oz and lb oz units/return to weighing mode

NUTRITION KEYS:

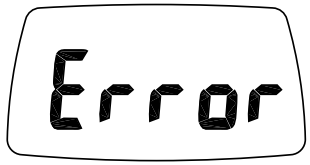
cal	Calorie content (cal)	**carb**	Carbohydrate content (g)
salt	Salt content (mg)	**chol**	Cholesterol content (mg)
prot	Protein content (g)	**fibr**	Fiber content (g)
fat	Fat content (g)		

WARNING INDICATORS:

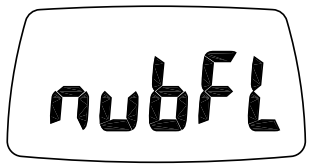
Replace battery



Weight overload



Nutritional value exceeds maximum limit



NOTES FOR CLEANING/CARE:

Stainless steel tray – Dishwasher safe

Removable clear platform – Rotate platform anti-clockwise to separate from scale for cleaning. **Platform is not dishwasher safe.**

FOOD NAME	SALTER FOOD #
BEVERAGES	
Beer, regular	001
Beer, Lite	002
Gin, rum, vodka, whiskey (80 proof)	003
Liqueur, coffee (53 proof)	004
Pina Colada	005
Wine, red	006
Wine, white	007
Cola type	008
DIET	
Ginger ale	009
Grape soda	010
Lemon lime soda	011
Orange soda	012
Root beer soda	013
CHOCOLATE FLAVORED MIX	
Chocolate powder mix	014
Cocoa powder	015
COFFEE	
Coffee, brewed	016
Coffee, expresso	017
Coffee, instant prepared	018
FRUIT DRINKS	
Cranberry juice cocktail	019
Fruit punch drink	020
Grape drink	021
Lemonade, frozen concentrate, prepared	022
Lemonade, powder, regular with water	023
TEA	
Tea, black	024
Tea, chamomile	025
Tea, other than chamomile	026
Tea, instant, powder, prepared, unsweetened	027
Tea, sweetened, lemon flavor	028
Tea, sweetened with saccharin, lemon flavor	029

FOOD NAME	SALTER FOOD #
DAIRY PRODUCTS	
CHEESE, NATURAL	
Cheese, Blue	030
Cheese, Camembert	031
Cheese, Cheddar	032
Cheese, shredded	033
Cheese, Cottage, (4%) large curd	034
Cheese Cottage, (4%) small curd	035
Cheese, Cottage, low fat (2%)	036
Cheese, Cottage, low fat (1%)	037
Cheese, Cream, regular	038
Cheese, Cream, low fat	040
Cheese, Cream, fat free	041
Cheese, Feta	042
Cheese, low fat, Cheddar or Colby	043
Mozzarella, whole milk	044
Mozzarella, part skim milk (low moisture)	045
Cheese, Muenster	046
Cheese, Neufchatel	047
Cheese, Parmesan, grated	048
Cheese, Provolone	049
Cheese, Ricotta, whole milk	050
Cheese, Ricotta, part skim milk	051
Cheese, Swiss	052
PASTEURIZED PROCESS	
Cheese, American, regular	053
Cheese, American, fat free	054
Cheese, Swiss	055
CREAM, SWEET	
Half and half	056
Light coffee, or table	058
Whipping, unwhipped	
Light	060

FOOD NAME	SALTER FOOD #
DAIRY PRODUCTS cont.	
Heavy	062
Whipped topping (pressurized)	064
CREAM, SOUR	
Regular	065
Reduced fat	067
Fat free	068
CREAM PRODUCT, SWEET	
Powdered	069
Whipped topping, frozen	070
Powdered with whole milk	072
Pressurized	074
FROZEN DESSERT	
Yogurt, soft serve, chocolate	076
Yogurt, soft serve, vanilla	077
Ice cream, chocolate	078
Ice cream, vanilla	079
Ice cream light, vanilla	080
Ice cream, low fat, chocolate	081
Ice cream, vanilla	082
Ice cream, soft serve, vanilla	083
Sherbert, orange	084
MILK	
FLUID	
Whole (3.3% fat)	085
Reduced fat (2%)	086
Lowfat (1%)	087
Nonfat (skim)	088
Buttermilk	089
Canned, condensed, sweetened	090
Evaporated whole milk	091
Evaporated skim milk	092
Dried, Buttermilk	093
MILK BEVERAGE CHOCOLATE, COMMERCIAL	
Whole	094
Reduced fat (2%)	095
Lowfat (1%)	096
MILK BEVERAGE	
Eggnog (commercial)	097
Shake, thick, chocolate	098

FOOD NAME	SALTER FOOD #
Shake, thick, vanilla	099
YOGURT	
Lowfat milk, fruit flavored	100
Lowfat milk, plain	101
Nonfat milk, fruit flavored	102
Nonfat milk, plain	103
Whole milk, plain	104
Nonfat milk, low cal sweetener, vanilla or lemon	105
EGGS	
Raw, whole	106
Raw, white	109
Raw, yolk	110
Hard cooked, no shell	111
Poached, with salt	112
Scrambled, margarine, whole milk, salt	113
Substitute, liquid	114
FATS & OILS	
BUTTER	
Salted	115
Unsalted (1 stick)	118
Lard	119
MARGARINE, SALT	
Regular (80% fat), hard	121
Regular (80% fat), soft	124
Spread (60% fat), hard	126
Spread (60% fat), soft	129
Spread (40%)	131
Butter blend	133
OILS, SALAD OR COOKING	
Canola	135
Corn	137
Olive	139
Peanut	141
Safflower	143
Sesame	145
Soybean hydrogenated	147
Sunflower	149

FOOD NAME	SALTER FOOD #
SALAD DRESSINGS, COMMERCIAL	
Blue cheese, regular	151
Blue cheese, low cal	152
Caesar, regular	153
Caesar, low cal	154
French, regular	155
French, low cal	156
Italian, regular	157
Italian, low cal	158
Mayonaisse, regular	159
Mayonaisse, light, cholesterol free	160
Mayonaisse, fat free	161
Russian, regular	162
Russian, low cal	163
Thousand Island, regular	164
Thousand Island, low cal	165
Salad dressings, recipes, French	166
Salad dressings, recipes, Vinegar & oil	167
Hydrogenated soybean & cottonseed oil	168

FISH & SHELLFISH

Catfish, breaded, fried	169
Clam raw meat	170
Clam, breaded, fried	171
Clam, canned, drained solids	172
Cod, baked or broiled	173
Crab, Alaskan King, steamed	174
Canned crab meat	175
Crab cake, egg, onion, margarine, fried	176
Fish fillet, battered or breaded or fried	177
Fish stick & portion, breaded, frozen, reheated	178
Flounder or Sole, baked or broiled	179
Haddock, baked or broiled	180
Halibut, baked or broiled	181
Herring, pickled	182
Lobster, steamed	183
Ocean perched, baked or broiled	184

FOOD NAME	SALTER FOOD #
Oyster, raw meat only	185
Oyster, breaded, fried	186
Pollock, baked or broiled	187
Rockfish, baked or broiled	188
Roughy, orange, baked or broiled	189
Salmon, baked or broiled	190
Salmon, canned (pink), solids & liquid (incl.bones)	191
Smoked (chinook)	192
Sardine, Atlantic, canned in oil, drained solids (incl. bones)	193
Scallop cooked, breaded, fried	194
Scallop steamed	195
Shrimp, breaded, fried	196
Shrimp canned, drained solids	197
Swordfish, baked or broiled	198
Trout, baked or broiled	199
Tuna, baked or broiled	200
Tuna canned, drained solids, oil pack, chunk light	201
Tuna canned, drained solids, water pack, chunk light	202
Tuna canned, drained solids, water pack, solid white	203
Tuna salad: light tuna in oil, pickle relish, mayo type salad dressing	204

FRUITS & FRUITJUICES

Apples raw, unpeeled	205
Apples raw, peeled, sliced	206
Apples dried	207
Apple juice, bottled or canned	208
Applesauce, canned, sweetened	209
Applesauce, canned, unsweetened	210
Apricots, raw, without pits	211
Apricot canned, halves, fruit & liquids, heavy syrup	212
Apricot canned, halves, fruit & liquids, juice pack	213
Apricots, dried, sulfured	214
Asian pear, raw	215
Avocados, raw, without skin & seed	216

FOOD NAME	SALTER FOOD #
FRUITS & FRUITJUICES cont.	
Bananas, raw	217
Blackberries, raw	219
Blueberries, raw	220
Blueberries, frozen, sweetened, thawed	221
Carambola (starfruit), raw	222
Cherries, sour, red, pitted, canned, water pack	224
Cherries, sweet, raw, without pits & stems	225
Cherry pie filling, canned	226
Cranberries, dried, sweetened	227
Cranberry sauce, sweetened, canned	228
Dates without pits, whole	229
Figs, dried	230
Fruit cocktail, canned, fruit & liquid, heavy syrup	231
Fruit cocktail, canned, fruit & liquid, juice pack	232
Grapefruit, raw without peel, membrane & seeds, pink or red	233
Grapefruit, raw without peel, membrane & seeds, white	234
Grapefruit, raw without peel, membrane & seeds, canned, sections, light syrup	235
Grapefruit juice, raw, pink	236
Grapefruit juice, raw, white	237
Grapefruit juice, raw, canned unsweetened	238
Grapefruit juice, raw, canned sweetened	239
Grapefruit juice, raw, frozen concentrate, unsweetened, undiluted	240
Grapefruit juice, raw, frozen concentrate, unsweetened, diluted	241
Grapes, seedless, raw	242
Grape juice, canned or bottled	243
Grape juice, frozen concentrate, sweetened, undiluted	244
Grape juice, frozen concentrate, sweetened, diluted	245
Kiwi fruit, raw, without skin	246

FOOD NAME	SALTER FOOD #
Lemons raw, without skin	247
Lemon juice, raw	248
Lemon juice, canned or bottled, unsweetened	249
Lime juice, raw	251
Lime juice, canned, unsweetened	252
Mangos, raw, without skin & seed, whole	253
Cantaloupe, wedge, without rind	254
Honeydew, wedge, without rind	255
Nectarines, raw	256
Oranges, raw, without peel & seeds	257
Orange juice, raw, all varieties	258
Orange juice, canned, unsweetened	259
Orange juice, chilled	260
Orange juice, undiluted	261
Orange juice, diluted	262
Papayas, raw	263
Peaches, raw	264
Peaches, canned, heavy syrup	265
Peaches, canned, juice pack	266
Peaches, dried	267
Pears, raw	268
Pears, canned heavy syrup	269
Pears, canned, juice pack	270
Pineapple, raw, diced	271
Pineapple, canned, heavy syrup, crushed, sliced or chunks	272
Pineapple, canned, heavy syrup, slices	273
Pineapple, canned, juice pack, crushed, sliced or chunks	274
Pineapple, canned, juice pack, slices	275
Pineapple juice, unsweetened, canned	276
Plantain, without peel, raw	277
Plums, raw	278
Prunes, dried, pitted, uncooked	279
Prunes, stewed, unsweetened, fruit & liquid	280
Prune juice, canned or bottled	281
Raisins, seedless	282
Raspberries, raw	283

FOOD NAME	SALTER FOOD #
Raspberries, frozen, sweetened, thawed	284
Rhubarb, frozen, cooked with sugar	285
Strawberries, raw, large	286
Strawberries, raw, medium	287
Strawberries, frozen, sweetened, sliced, thawed	288
Tangerines, raw, without peels & seeds	289
Mandarin oranges, light syrup	290
Watermelon, raw, wedge	291

GRAIN PRODUCTS

Bagels, plain	292
Bagels, cinnamon raisin	293
Bagels, egg	294
Banana bread, recipe, margarine	295
Barley, pearled, uncooked	296
Biscuits, plain or buttermilk, recipe, 2% milk	297
Refrigerated dough, baked, regular	298
BREADS ENRICHED	
Cracked wheat	299
Egg bread	300
French or Vienna (incl. Sourdough)	301
Indian fry bread	302
Italian bread	303
Mixed grain, untoasted	304
Oatmeal, untoasted	305
Pita	306
Pumpernickel, untoasted	307
Raisin, untoasted	308
Rye, untoasted	309
Rye, reduced calorie	310
Wheat, untoasted	311
Wheat, reduced calorie	312
White, untoasted	313
White, soft crumbs	314
White, reduced calorie	315
Whole wheat, untoasted	316
Bread crumbs, dry, grated, plain enriched	318

FOOD NAME	SALTER FOOD #
Bread crumbs, dry, grated, seasoned, unenriched	320
Bread stuffing, dry mix	321
Breakfast bar, cereal crust, fruit filling, fat free	322
BREAKFAST CEREAL, COOKED, CORN GRITS, ENRICHED	
White	323
Yellow	324
Instant, plain	325
Cream of Wheat, regular	326
Cream of Wheat, quick	327
Cream of Wheat, Mix 'n Eat, plain	328
Oatmeal, regular, quick or instant, plain, nonfortified	329
Oatmeal, instant, fortified, plain	330
Quaker Instant, Apples & Cinnamon	331
Quaker Instant, Maple & Brown Sugar	332
Wheatena	333
BREAKFAST CEREALS, READY TO EAT	
All Bran	334
Apple Cinnamon, Cheerios	335
Apple Jacks	336
Basic 4	337
Cap'N Crunch	338
Cheerios	339
Chex, Corn	340
Chex, Honey Nut	341
Chex, Multi Bran	342
Chex, Rice	343
Chex, Wheat	344
Cinnamon Life	345
Cocoa Krispies	346
Cocoa Puffs	347
Cornflakes, General Mills, Total	348
Cornflakes, Kellogg's	349
Corn Pops	350
Crispix	351
Complete Wheat Bran Flakes	352
Froot Loops	353
Frosted Flakes	354

FOOD NAME	SALTER FOOD #
GRAIN PRODUCTS cont.	
Frosted Mini Wheats, regular	355
Frosted Mini Wheats, bite size	356
Golden Grahams	357
Honey Nut Cheerios	358
Honey Nut Clusters	359
Kix	360
Life	361
Nature Valley, Granola	362
100% Natural Cereal, oats, honey, & raisins	363
100% Natural Cereal, oats, honey, & raisins, low fat	364
Product 19	365
Puffed Rice	366
Puffed Wheat	367
Raisin Bran, General Mills, Total	368
Raisin Bran, Kellogg's	369
Raisin Nut Bran	370
Rice Krispies	371
Shredded Wheat	372
Special K	373
Quaker Toasted Oatmeal, Honey Nut	374
Total, Whole Grain	375
Wheaties	376
Brownies, commercial, without icing, regular	377
Brownies, commercial, without icing, fat free	378
Brownies, dry mix, reduced cal	379
Buckwheat flour, whole groat	380
Cakes, dry mix, Angelfood	381
Cakes, dry mix, Yellow, light, water, egg whites, no frosting	382
CAKES, RECIPE	
Chocolate without frosting	383
Gingerbread	384
Shortcake, biscuit	385
Sponge, white	386
CAKES, COMMERCIAL	
Angelfood	387

FOOD NAME	SALTER FOOD #
Boston Cream	388
Chocolate with chocolate frosting	389
Coffecake, crumb	390
Fruitcake	391
Pound, Butter	392
Pound, fat free	393
SNACK CAKES	
Chocolate, crème filled, frosting	394
Chocolate, frosting, low fat	395
Yellow, with chocolate frosting	396
Cheesecake	397
Chex Mix	398
COOKIES	
Butter, commercial	399
Chocolate chip, commercial, regular	400
Chocolate chip, commercial, reduced fat	401
Chocolate chip, commercial, refrigerated dough	402
Chocolate chip, recipe, margarine	403
Fig Bar	404
OATMEAL, COMMERCIAL, WITH OR WITHOUT RAISINS	
Regular, large	405
Soft type	406
Fat free	407
Recipe with raisins	408
Peanut butter, commercial	409
Peanut butter, recipe with margarine	410
Chocolate with crème filling	411
Shortbread, commercial, plain	412
Sugar, commercial	413
Sugar, refrigerated dough	414
Sugar, recipe, margarine	415
Vanilla wafer, lower fat	416
Corn chips, plain	417
Cornbread, mix	418
Cornbread, recipe, 2% milk	419
Cornmeal, yellow, dry, whole grain	420
Cornmeal, degermed, enriched	421
Cornstarch	422
Couscous, uncooked	423

FOOD NAME	SALTER FOOD #
CRACKERS	
Cheese	424
Graham, plain	425
Graham, crushed	426
Melba toast, plain	427
Rye wafer, whole grain, plain	428
Saltine	429
Standard cracker, bite sized	430
Standard cracker, round	431
Wheat thin	432
Whole wheat	433
Croutons, seasoned	434
Danish pastry, cheese	435
Danish pastry, fruit	436
Doughnut, cake	437
Doughnut, yeast leavened, glazed	438
English muffin, plain, untoasted	439
French toast, recipe, 2% milk, fried in margarine	440
French toast, frozen	441
Granola bar, hard, plain	442
Granola bar, soft, uncoated, chocolate chip	443
Granola bar, soft, uncoated, raisin	444
Macaroni (elbows), enriched, cooked	445
Matzo, plain	446
MUFFINS	
Blueberry, commercial	447
Blueberry, mix	448
Bran with raisins	449
Corn, commercial	450
Corn, mix	451
Oatbran, commercial	452
Noodles, chow mein, canned	453
Noodles (egg), enriched,cooked, regular	454
Noodles (egg), enriched,cooked, spinach	455
NUTRI GRAIN Cereal Bar, fruit	456
Oat bran, uncooked	457
Pancakes, frozen, ready	458
Pancakes, complete mix	459
Pancakes, mix, 2% milk, egg & oil	460

FOOD NAME	SALTER FOOD #
Pie crust, baked, recipe	461
Pie crust, baked, frozen	462
Pie crust, graham cracker	463
PIE, COMMERCIAL	
Apple	464
Blueberry	465
Cherry	466
Chocolate crème	467
Lemon meringue	468
Pecan	469
Pumpkin	470
PIE, RECIPE	
Apple	471
Blueberry	472
Cherry	473
Lemon meringue	474
Pecan	475
Pumpkin	476
Popcorn, air popped, unsalted	477
Popcorn, oil popped, salted	478
Popcorn, caramel, peanuts	479
Popcorn, cheese flavor	480
Pretzels, stick	481
Pretzels, twisted	482
RICE	
White, long grain, raw	483
White, long grain, cooked	484
White, long grain, instant	485
Parboiled, raw	486
Parboiled, cooked	487
Wild, cooked	488
Rice cake, brown rice, plain	489
RICE KRISPIES Treat	490
Rolls, dinner	491
Rolls, hamburger or hotdog	492
Spaghetti, cooked, enriched	493
Spaghetti, whole wheat	494
Sweet rolls, cinnamon, with raisins, commercial	495
Sweet rolls, cinnamon, refrigerated dough, baked, with frosting	496

FOOD NAME	SALTER FOOD #
GRAIN PRODUCTS cont.	
Taco shell, baked	497
Tapioca, pearl, dry	498
Toaster pastries, fruit	499
Toaster pastries, low fat	500
Tortilla chips, plain, regular	501
Tortilla chips, low fat, baked	502
Tortilla chip, nacho, regular	503
Tortilla chip, nacho, light, reduced fat	504
Tortilla, ready to cook, corn	505
Tortilla, ready to cook, flour	506
Waffles, plain, recipe	507
Waffles, plain, frozen, toasted	508
Waffles, plain, low fat	509
Wheat flours, all purpose, enriched, sifted, spooned	510
Wheat flours, all purpose, enriched, unsifted, spooned	511
Bread, enriched	512
Cake or pastry flour, enriched, unsifted, spooned	513
Self rising, enriched, unsifted, spooned	514
Whole wheat; hard wheats, stirred, spooned	515
Wheat germ, toasted, plain	516
LEGUMES, NUTS & SEEDS	
Almonds, shelled	517
BEANS, DRY, COOKED	
Black	519
Great Northern	520
Kidney, red	521
Lima	522
Pea, navy	523
Pinto	524
CANNED, SOLIDS & LIQUID	
Baked beans, plain or vegetarian	525
Kidney, red	526
Lima	527
White	528

FOOD NAME	SALTER FOOD #
Black eyed peas, dry, cooked	529
Black eyed peas, dry, canned, solids & liquids	530
Brazil nuts, shelled	531
Carob flour	532
Cashews, salted, dry roasted	533
Cashews, salted, oil roasted	534
Chestnuts, European, roasted, shelled	535
Chickpeas, dry, cooked	536
Chickpeas, dry, canned, solids & liquids	537
Coconut, raw, shredded, not packed	538
Coconut, raw, shredded, dried, sweetened	539
Hazelnuts, chopped	540
Hummus, commercial	541
Lentils, dry, cooked	542
Macadamia nuts, dry roasted, salted	543
Peanuts, dry roasted	544
Peanuts, oil roasted	545
Peanuts, dry roasted, salted	546
Peanuts, dry roasted, unsalted	547
Peanuts, oil roasted, salted	549
Peanut butter, regular, smooth	550
Peanut butter, regular, chunk	551
Peanut butter, reduced fat, smooth	552
Peas, split, dry, cooked	553
Pecan halves	554
Pine nuts, shelled	556
Pistachio nuts, dry roasted, salt, shelled	557
Pumpkin kernels, roasted, salt	558
Refried beans, canned	559
Sesame seeds	560
Soybeans, dry, cooked	561
SOY PRODUCTS	
Miso	562
Soy milk	563
Tofu, firm	564
Tofu, soft	565
Sunflower seed, dry roasted, salt	566

FOOD NAME	SALTER FOOD #
Tahini	568
Walnuts, English, chopped	569

MEAT & MEAT PRODUCTS

Beef cooked, cuts braised or pot roast, lean & fat	571
Beef cooked, cuts braised or pot roast, lean only	572
Beef cooked, bottom round, lean & fat	573
Beef cooked, bottom round, lean only	574
Gound beef, broiled, 83% lean	575
Gound beef, broiled, 79% lean	576
Gound beef, broiled, 73% lean	577
Liver, fried, sliver	578
Roast, oven cooked, rib, lean & fat	579
Roast, oven cooked, rib, lean only	580
Eye of round, lean & fat	581
Eye of round, lean only	582
Steak, sirloin, broiled, piece, lean & fat	583
Steak, sirloin, broiled, piece, lean only	584
Beef, canned, corned	585
Beef, dried, chipped	586
Lamb, cooked, chops, lean & fat	587
Lamb, cooked, chops, lean only	588
Lamb cooked, loin broiled, lean & fat	589
Lamb, cooked, loin broiled, lean only	590
Lamb, leg, roasted, lean & fat	591
Pork, cured, cooked, bacon regular	592
Pork, cured, cooked, bacon, Canadian	593
Ham, lean & fat	594
Ham, canned	595
Pork, fresh, cooked, lean & fat	596
Ham, leg, roasted, piece, lean & fat	597
Rib roast, lean & fat	598
Ribs, lean & fat, cooked, backribs	599
Ribs, lean & fat, cooked, spareribs, braised	600
Sausages, Lunch Meat, Bologna, beef & pork	601
Sausages, brown & serve, cooked	602
Cooked ham, regular	603
Cooked ham, extra lean	604
Frankfurter, beef & pork	605
Frankfurter, beef	606
Pork sausage, cooked, link	607
Pork sausage, cooked, patty	608
Salami, beef & pork, cooked	609
Salami, beef & pork, dry	610
Vienna sausage	611
Veal, lean & fat, cooked, cutlet braised	612

MIXED DISHES & FAST FOODS

Beef macaroni, frozen, HEALTHY CHOICE	613
Beef stew, canned	614
Chicken pot pie, frozen	615
Chili con carne with beans, canned	616
Macaroni & cheese, canned, with corn oil	617
Meatless burger patty, frozen, MORNINGSTAR FARMS	618
Spaghetti bolognese, frozen, HEALTHY CHOICE	619
Spinach souffle, home-prepared	620
Tortellini, pasta with cheese filling, frozen	621
FAST FOODS, BREAKFAST ITEMS	
Biscuit with egg & sausage	622
Danish pastry, fruit	623
Danish pastry, cheese	624
French toast with butter	625
Hash brown potatoes	626
Pancakes, butter & syrup	627
Burrito, beans & chesse	628
Burrito, beans & meat	629
CHEESEBURGER, REGULAR WITH CONDIMENTS	
Double patty, mayo type dressing	630
Single patty	631
CHEESEBURGER, REGULAR, PLAIN	
Double patty	632
Double patty, 3-piece bun	633
Single bun	634

FOOD NAME	SALTER FOOD #

MIXED DISHES & FAST FOODS cont.

CHEESEBURGER, LARGE WITH CONDIMENTS	
Single patty, with mayo type dressing & vegetables	635
Chicken fillet (breaded & fried) sandwich, plain	636
Chicken pieces, boneless (breaded & fried), plain	637
Chili con carne	638
Coleslaw	639
Ice milk, vanilla, soft, cone	640
Sundae, hot fudge	641
Fish sandwich, tartar sauce, cheese	642
French fries	643
HAMBURGER, REGULAR WITH CONDIMENTS	
Double patty	644
Single patty	645
LARGE WITH CONDIMENTS, MAYO TYPE DRESSING, VEGETABLES	
Double patty	646
Single patty	647
Hot dog, plain	648
Hot dog, chili	649
Mashed potatoes	650
Onion rings, breaded, fried	651
Pizza, cheese	652
Pizza, pepperoni	653
Salad, chicken, no dressing	654
Shake, chocolate	655
Shake, vanilla	656
Shrimp, breaded, fried	657
Sub sandwich, oil & vinegar, cheese, salami, ham, vegetable	658
Sub sandwich, roast beef, mayo, vegetable	659
Sub sandwich, tuna salad, mayo, lettuce	660
Taco, beef	661

FOOD NAME	SALTER FOOD #

POULTRY & POULTRY PRODUCTS

CHICKEN	
FRIED IN SHORTENING, MEAT WITH SKIN	
Batter dipped, breast, with bones	662
Batter dipped, drumstick	869
Battered dipped, thigh	664
Batter dipped, wing	665
Flour coated, breast with bones	666
Flour coated, drumstick	667
Fried, meat only, dark	668
Fried, meat only, light	669
Roasted, breast with bone & skin	670
Roasted, drumstick	671
Roasted, thigh	672
Chicken giblets, simmered	673
Duck, roasted, flesh	674
TURKEY	
Turkey, roasted, meat only, dark	675
Turkey, roasted, meat only, light	676
Ground, cooked, patty, from raw	677
Turkey, giblets, simmered	678
POULTRY FOOD PRODUCTS	
Chicken, canned, boneless	679
Turkey, patties, breaded or battered, fried	680

SOUPS, SAUCES & GRAVIES

SOUPS CANNED, CONDENSED, PREPARED WITH WHOLE MILK	
Clam Chowder, New England	681
Cream of Chicken	682
Cream of Mushroom	683
Tomato	684
CANNED, CONDENSED, PREPARED WITH WATER	
Beef broth, bouillon	685
Beef noodle	686
Chicken noodle	687
Chicken & Rice	688
Clam Chowder, Manhattan	689
Cream of Chicken	690
Cream of Mushroom	691

FOOD NAME	SALTER FOOD #
Minestrone	692
Pea, green	693
Tomato	694
Vegetable beef	695
Vegetarian vegetable	696
CANNED, READY TO SERVE, CHUNKY	
Chicken Noodle	697
Chicken, vegetable	698
Vegetable beef	699
CANNED, READY TO SERVE, LOW FAT, REDUCED SODIUM	
Chicken broth	700
Chicken noodle	701
Chicken, rice, vegetable	702
Clam Chowder, New England	703
Lentil	704
Minestrone	705
Vegetable	706
DEHYDRATED UNPREPARED	
Beef bouillon	707
Onion	708
DEHYDRATED PREPARED WITH WATER	
Chicken noodle	709
Onion	710
HOME PREPARED STOCK	
Beef	711
Chicken	712
Fish sandwich, tartar sauce, cheese	713
READY TO SERVE SAUCES	
Barbecue	714
Cheese	715
Nacho cheese	716
Salsa	717
Soy	718
Spaghetti / marinara / pasta	719
Teriyaki	720
Worcestershire	721
GRAVIES, CANNED	
Beef	722
Chicken	723
Mushroom	724
Turkey	725

FOOD NAME	SALTER FOOD #
SUGARS & SWEETS	
Caramel, plain	726
Caramel, chocolate flavored roll	727
Carob	728
Chocolate, milk, plain	729
Chocolate, milk, with almonds	730
Chocolate, milk, with peanuts, MR. GOODBAR (HERSHEY)	731
Chocolate chips, milk	732
Chocolate chips, semisweet	733
Chocolate chips, white	734
Chocolate coated, peanuts	735
Chocolate coated, raisins	736
Gummy bears	737
Hard candy	738
Jelly beans	739
Marshmellows, miniature	740
Marshmellows, regular	741
M&M's, peanut (M&M MARS)	742
M&M's, plain (M&M MARS)	743
Milky Way (M&M MARS)	744
REESE'S Peanut butter cup (HERSHEY)	745
SNICKERS bar (M&M MARS)	746
SPECIAL DARK, sweet chocolate (HERSHEY)	747
Frosting, ready to eat, chocolate	748
Frosting, ready to eat, vanilla	749
Frozen, fruit & juice bar	750
Ice pop	751
Italian ices	752
Gelatin, dessert powder & water, regular	753
Gelatin, dessert powder & water, reduced calorie	754
Honey	755
Jams & Preserves	756
Jellies	757
PUDDINGS	
Dry mix & 2% milk, chocolate, instant	758
Dry mix & 2% milk, chocolate, regular, cooked	759

FOOD NAME	SALTER FOOD #
SUGARS & SWEETS cont.	
Dry mix & 2% milk, vanilla, instant	760
Dry mix & 2% milk, vanilla, regular, cooked	761
Ready to eat, regular, chocolate	762
Ready to eat, regular, rice	763
Ready to eat, regular, tapioca	764
Ready to eat, regular, vanilla	765
Ready to eat, fat free, chocolate	766
Ready to eat, fat free, tapioca	767
Ready to eat, fat free, vanilla	768
Sugar, brown, packed	769
Sugar, brown, unpacked	770
Sugar, white, granulated	772
Sugar, white, powdered, unsifted	775
Syrup, thin, chocolate flavored	777
Syrup, chocolate flavored, fudge type	778
Syrup, corn, light	779
Syrup, maple	780
Syrup, molasses	781
VEGETABLES & VEGETABLE PRODUCTS	
Alfalfa sprouts, raw	783
Artichokes, cooked, drained	784
Asparagus, raw, cooked, drained	786
Asparagus, frozen, cooked, drained	788
Asparagus, canned, spears, drained (1 cup)	790
Bamboo shoots, canned, drained (1 cup)	792
BEANS	
Lima, Ford Hooks, frozen, cooked, drained	793
Lima, baby, frozen, cooked, drained	794
Snap, green, raw, cooked, drained	795
Snap, yellow, raw, cooked, drained	796
Snap, green, frozen, cooked, drained	797
Snap, yellow, frozen, cooked, drained	798
Snap, green, canned, drained	799
Snap, yellow, canned, drained	800

FOOD NAME	SALTER FOOD #
Bean sprouts, raw	801
Bean sprouts, cooked, drained	802
Beets, slices, cooked, drained	803
Beets, whole, cooked, drained	804
Beets, slices, canned, drained	805
Beets, whole, canned, drained	806
Beet greens, leaves & stems, cooked, drained	807
Black eyed peas, raw, cooked, drained	808
Black eyed peas, frozen, cooked, drained	809
Broccoli, raw, chopped or diced	810
Broccoli, raw, spear	811
Broccoli, raw, flower cluster	812
Broccoli, raw, cooked, drained, chopped	813
Broccoli, raw, cooked, drained, spear	814
Broccoli, frozen, drained, chopped	815
Brussel sprouts, raw, cooked, drained	816
Brussel sprouts, frozen, cooked, drained	817
Cabbage, raw, shredded	818
Cabbage, cooked	819
CABBAGE, CHINESE, SHREDDED, COOKED, DRAINED	
Pak choi or bok choy	820
Pe tsai	821
Cabbage, red, raw, shredded	822
Cabbage, savoy, raw, shredded	823
CARROTS	
Carrot juice, canned	824
Raw, whole	825
Baby	827
Raw; cooked, sliced, drained	828
Frozen; cooked, sliced, drained	829
Canned, sliced, drained	830
Cauliflower, raw	831
Cauliflower, raw; cooked, drained	833
Cauliflower, frozen; cooked, drained	835
Celery, raw, stalk	836
Celery, cooked, drained, stalk	838
Chives, raw, chopped	840
Cilantro, raw	841
Coleslaw, home prepared	842

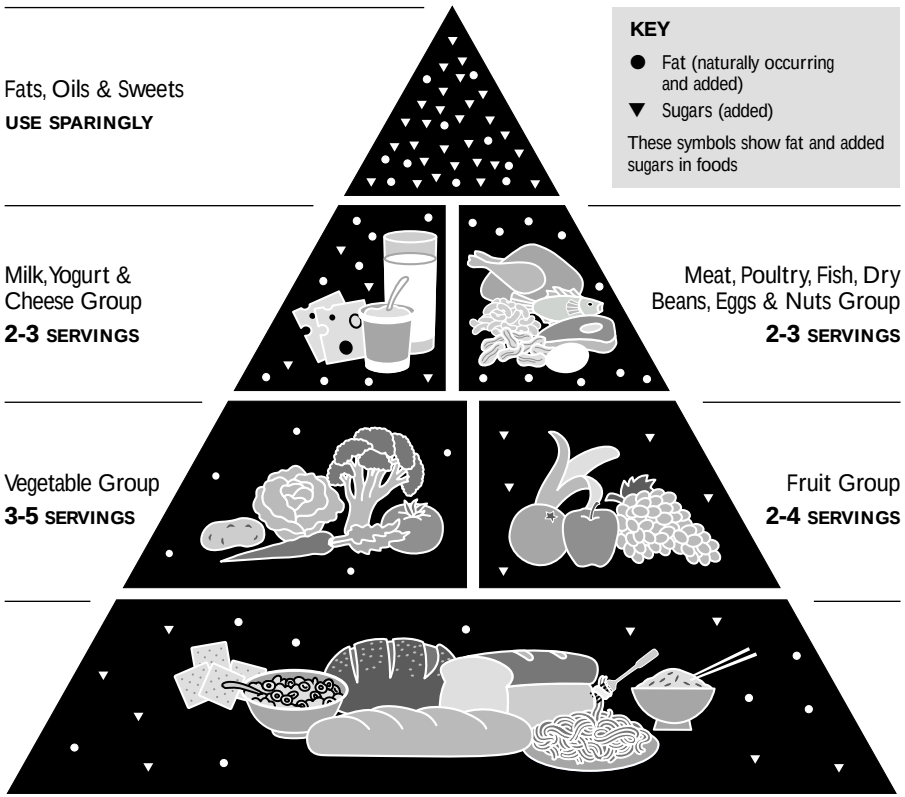
FOOD NAME	SALTER FOOD #
Collards, cooked, drained, chopped, raw	843
Collards, frozen; cooked, drained, chopped	844
CORN, SWEET, YELLOW (COOKED & DRAINED)	
Raw, kernels on cob	845
Frozen, kernels on cob	846
Kernels	847
Canned, cream style	848
Canned, whole kernel	849
Corn, sweet, white, cooked, drained	850
Cucumber, peeled, sliced	851
Cucumber, unpeeled, sliced	853
Dandelion greens, cooked, drained	855
Dill weed, raw	856
Eggplant, cooked, drained	857
Endive, curly (incl. Escarole), raw	858
Garlic, raw	859
Hearts of palm, canned	860
Jerusalem artichoke, raw, sliced	861
Kale, cooked, drained, chopped, raw	862
Kale, frozen; cooked, drained, chopped	863
Kohlrabi, cooked, drained, slices	864
Leeks, bulb & lower leaf, chopped, diced, cooked, drained	865
Lettuce, raw (Butterhead, Boston types), leaf	866
Crisphead, iceberg	868
Crisphead, iceberg, head	869
Looseleaf	871
Romaine or cos	873
MUSHROOMS	
Raw	875
Cooked, drained	876
Canned, drained	877
Shitake, cooked	878
Shitake, dried	879
Mustard greens, cooked, drained	880
Okra, raw; sliced, cooked, drained	881
Okra, frozen; sliced, cooked, drained	882
ONIONS	
Raw, chopped	883
Raw, cooked, drained	886
Dehydrated flakes	888
Spring, raw	889
Parsley, raw	891
Parsnips, sliced, cooked, drained	892
Peas, edible pod, raw; cooked, drained	893
Peas, edible pod, frozen; cooked, drained	894
Peas, green, canned, drained	895
Peas, green, frozen; boiled, drain	896
Peppers, hot chili, raw, green	897
Peppers, hot chili, raw, red	898
JALAPENOS	
Canned, sliced, solids, liquid	899
Sweet, raw, green	900
Sweet, raw, red	903
Cooked, drained, chopped, green	905
Cooked, drained, chopped, red	906
Pimento, canned	907
POTATOES	
Baked with skin	908
Baked, flesh only	909
Baked, skin only	910
Peeled after boiling	911
Peeled before boiling	912
POTATO PRODUCTS	
Au gratin, dry mix, whole milk, butter	913
Au gratin, home recipe, butter	914
French fried, frozen, oven heated	915
Hashed brown, frozen	916
Hashed brown, home recipe	917
Mashed, dehydrated flakes, whole milk, butter, salt	918
Mashed, home recipe, whole milk	919
Mashed, home recipe, whole milk & margarine	920
Potato pancakes, home prepared	921
Potato salad, home prepared	922
Scalloped, dry mix, whole milk, butter	923
Scalloped, home recipe, butter	924
Pumpkin, cooked, mashed	925
Pumpkin, canned	926

FOOD NAME	SALTER FOOD #
VEGETABLES & VEGETABLE PRODUCTS cont.	
Radishes, raw	927
Rutabagas, cooked, drained, cooked	928
Sauerkraut, canned, solids, liquid	929
Seaweed, Kelp, raw	930
Seaweed, Spirulina, dried	931
Shallots, raw	932
Soybeans, green, cooked, drained	933
SPINACH	
Raw, chopped	934
Raw; cooked, drained	936
Frozen; cooked, drained	937
Canned, drained	938
SQUASH	
Summer, raw	939
Cooked, drained	940
Winter, baked	941
Butternut, frozen, cooked, mash	942
SWEETPOTATOES	
Cooked, baked with skin	943
Boiled, without skin	944
Candied	945
Canned, syrup pack, drained	946
TOMATOES	
Raw	947
Cherry	948
Medium	949
Canned, solids, liquid	950
Sundried, plain	951
Tomato juice, canned, salt	952
Canned, paste	953
Canned, puree	954
Canned, sauce	955
Canned, stewed	956
Turnips, cooked	957
Turnip greens, raw; cooked, drained	958
Turnip greens, frozen; cooked, drained	959
Vegetable juice, cocktail, canned	960
Vegetables, mixed, canned, drained	961
Vegetables, mixed, frozen; cooked, drained	962
Waterchestnuts, canned, slices, solids, liquid	963
MISCELLANEOUS ITEMS	
Bacon bits	964
Baking powder, sodium aluminum sulfate	965
Baking powder, straight phosphate	966
Baking powder, low sodium	967
Baking soda	968
Catsup	969
Celery seed	970
Chili powder	971
Chocolate, unsweetened, baking, solid	972
Chocolate, unsweetened, baking, liquid	973
Cinnamon	974
Cocoa powder, unsweetened	975
Cream of Tartar	976
Curry powder	977
Garlic powder	978
Horseradish, prepared	979
Mustard, prepared, yellow	980
Olives, canned, pickled, green	981
Olives, canned, ripe, black	982
Onion powder	983
Oregano, ground	984
Paprika	985
Parsley, dried	986
Pepper, black	987
Pickles (cucumber), dill	988
Pickle relish, sweet	989
Potato chips, plain, salted	990
Potato chips, sour cream & onion	991
Potato chips, reduced fat	992
Potato chips, fat free	993
Vanilla extract	994
Vinegar, cider	995
Vinegar, distilled	996
Yeast, dry, active	997
Yeast, compressed	999

Certain food code numbers have been omitted in the food code sequence as they were duplications based on volume measurements. See website for further details.

FOOD GUIDE PYRAMID

A GUIDE TO DAILY FOOD CHOICE



For further information on food groups
and nutritional information,
please visit the following website:
www.usda.gov/cnpp

Source: U.S. Department of Agriculture/U.S. Department of Health and Human Services

SALTER

Balance Nutritionnelle

La balance nutritionnelle de Salter est conçue pour peser avec précision des ingrédients ou des portions, et pour mieux comprendre les différentes valeurs nutritionnelles (teneur en lipides, sel, cholestérol, glucides, fibres, protéines et calories) des aliments ou des ingrédients employés en cuisine, pour une cuisson au four ou tout simplement pour une consommation diététique générale.

Cette balance propose en fait une banque de données complète de renseign ements nutritionnels quantitatifs portant sur plus de 900 aliments ou ingrédients qui figurent dans la banque de données nationale des produits nutritifs de l'USDA (ministère américain de l'agriculture) (Normes de référence édition 15). Cette banque de données indique la valeur nutritive des ingrédients, aliments et liquides les plus fréquemment employés!

En outre, cette balance, qui possède 99 entrées de mise en mémoire, permet également de procéder à des saisies portant sur plusieurs aliments et de les suivre sur une période de temps prolongée en les conservant en mémoire. En fin de journée ou de semaine (ou à n'importe quel moment entre temps), vous pouvez consulter entre autres les calories, grammes de lipides ou milligrammes de sel cumulés qui ont été ainsi mémorisés. Grâce à ces fonctions, cette balance est idéale pour un emploi quotidien et dans le cadre d'un régime.

BALANCE NUTRITIONNELLE - MODE D'EMPLOI

MONTAGE:

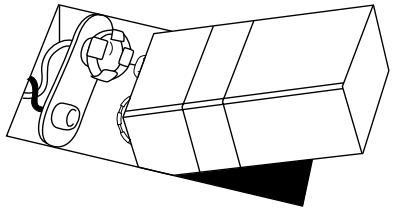
Alignez la vis filetée sous la plate-forme transparente, et la douille filetée de la vis au-dessus de la balance. Faites tourner la plate-forme dans le sens des aiguilles d'une montre pour la verrouiller en position.

PILE:

9V (par exemple, MN1604 de Duracell ou 6LR61 d'Energizer).

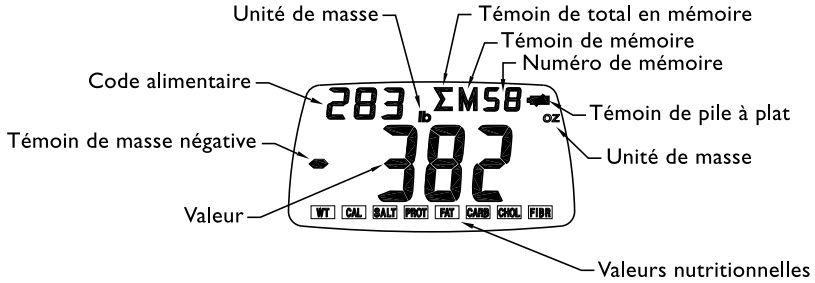
REMPLACEMENT DE LA PILE:

Vérifiez que les bornes +/- sont correctement alignées.



ECRAN D'AFFICHAGE:

Le schéma suivant explique les différentes fonctions de l'écran d'affichage.



MISE EN MARCHE:

Appuyez sur la touche ⏻

ARRET:

Appuyez sur la touche ⏻

REMARQUE: : un arrêt automatique se produit si l'écran affiche **0.0** ou la même masse pendant environ 2 minutes.

CONSEIL: utilisez la touche ⏻ pour arrêter la balance après chaque utilisation, afin de prolonger la durée de vie de la pile.

CONVERSION DES UNITES DE MASSE:

En mode pesée, appuyez sur la touche **g/oz/WT** pour passer successivement des onces (oz) aux livres (lb oz) puis aux grammes (g) et kilogrammes (kg).

POUR EFFECTUER UNE PESEE:

1) Placez le plateau métallique sur la balance avant de la mettre en marche.
2) Appuyez sur la touche ⏻
3) Attendez que l'écran affiche **0.0**.
4) Placez l'article à peser sur le plateau.
5) La masse s'affiche.

POUR AJOUTER ET PESER D'AUTRES ALIMENTS:

Pour peser plusieurs ingrédients différents sur le même plateau, appuyez sur la touche **ZERO** pour réinitialiser l'écran d'affichage avant de passer à l'ingrédient suivant.

AFFICHAGE DES VALEURS NUTRITIONNELLES:

REMARQUE IMPORTANTE – vérifiez que la balance est en mode pesée (les lettres **WT** s'affichent au bas de l'écran). Si besoin, appuyez sur la touche **g/oz/WT** pour revenir en mode pesée.

1) Placez l'aliment à peser sur le plateau.
2) Le cas échéant, effacez le code alimentaire en appuyant sur la touche **CLR/MC** - le code alimentaire **000** s'affichera.
3) Consultez le tableau dans ce document pour identifier le code à 3 chiffres correspondant à l'aliment à peser (par exemple, 755 pour le miel).
4) Á l'aide des touches numériques (**0 à 9**), saisissez ce code à 3 chiffres
5) Appuyez sur **cal, sel (salt), prot, lipides (fat), glucides (carb), chol** ou **fibr** pour afficher la valeur nutritionnelle de cet aliment.
6) Appuyez sur la touche **g/oz/WT** pour revenir en mode pesée.

REMARQUE: Vous pouvez saisir ou effacer le code alimentaire à 3 chiffres uniquement en mode pesée.

MEMORISATION DES VALEURS NUTRITIONNELLES:

REMARQUE IMPORTANTE – vérifiez que la balance est en mode pesée (les lettres **WT** s'affichent au bas de l'écran). Si besoin, appuyez sur la touche **g/oz/WT** pour revenir en mode pesée.

1) Effectuez les opérations 1 à 6 de la section "**Affichage des valeurs nutritionnelles**".
2) Appuyez sur la touche **M+** pour ajouter en mémoire l'aliment en cours de pesée.
3) Les caractères **M01** s'affichent en haut de l'écran pour indiquer qu'une série de valeurs a bien été mémorisée. Pour ajouter de nouveaux aliments en mémoire, procédez comme indiqué précédemment.

REMARQUE: Vous pouvez mettre en mémoire des valeurs nutritionnelles uniquement en mode pesée.
REMARQUE: La mémoire est conservée en permanence, même lorsque la balance est éteinte ou lorsque la pile est retirée.

REMARQUE: vous pouvez mémoriser jusqu'à **99** aliments. Lorsque la mémoire atteint le numéro 99, un témoin se met à clignoter - il faut alors vider progressivement cette mémoire en suivant les consignes de la section "**Pour effacer toute la mémoire**".

RAPPEL MEMOIRE:

REMARQUE IMPORTANTE – vérifiez que la balance est en mode pesée (les lettres **WT** s'affichent au bas de l'écran). Si besoin, appuyez sur la touche **g/oz/WT** pour revenir en mode pesée.

1) Appuyez sur la touche **MR** pour voir le nombre total de calories des aliments conservés en mémoire.
2) Le symbole Σ s'affiche à côté du témoin de mémoire pour indiquer que toute la mémoire est affichée.
3) Appuyez sur **cal, sel (salt), prot, lipides (fat), glucides (carb), chol** ou **fibr** pour afficher la valeur nutritionnelle totale des aliments en mémoire.
4) Revenez en mode pesée en appuyant sur la touche **g/oz/WT**.

REMARQUE: Vous ne pouvez pas afficher la masse totale des aliments conservés en mémoire.

POUR EFFACER TOUTE LA MEMOIRE:

REMARQUE – Vérifiez que la balance est en mode pesée (les lettres **WT** s'affichent au bas de l'écran). Si besoin, appuyez sur la touche **g/oz/WT** pour revenir en mode pesée.

1) Appuyez et maintenez la touche **CLR/MC** pendant 5 secondes.
2) La mémoire est effacée lorsque le témoin et le numéro de mémoire ne sont plus affichés.

TOUCHES DE FONCTIONS:

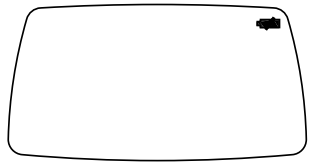
⏻	Mise en marche/Arrêt de la balance
zero	Remise à zéro du poids
M+	Mise en mémoire des valeurs nutritionnelles (jusqu'à 99 valeurs)
MR	Rappel des valeurs nutritionnelles totales conservées en mémoire
CLR/MC	Effacement du code alimentaire/de la mémoire
g/oz/WT	Passage de g à kg puis à oz et lb oz et vice-versa et retour au mode pesée

TOUCHES NUTRITIONNELLES:

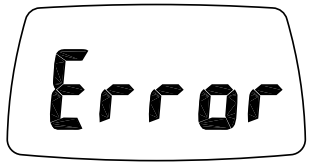
cal	Teneur en calories (cal)	**carb**	Teneur en glucides (g)
salt	Teneur en sel (mg)	**chol**	Teneur en cholestérol (mg)
prot	Teneur en protéines	**fibr**	Teneur en fibres (g)
fat	Teneur en lipides (g)		

TEMOINS DE CONTROLE:

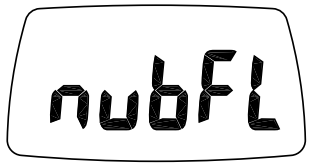
Remplacez la pile



Surcharge



La valeur nutritionnelle dépasse la limite maxi



CONSEILS DE NETTOYAGE/D'ENTRETIEN:

Plateau inox – Lavable en lave-vaisselle
Plate-forme transparente amovible – Faites tourner cette plate-forme dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la détacher de la balance. **Non lavable en lave-vaisselle.**

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
BOISSONS	
ALCOOLISÉES	
Bière, standard	001
Bière, légère	002
Gin, Rhum, Vodka, Whisky (80° Gay Lussac)	003
Liqueur (café) (53° Gay Lussac)	004
Pina Colada	005
Vin, rouge	006
Vin, blanc	007
GAZEUSES	
De type cola	008
Ginger ale	009
Soda raisin	010
Soda citron	011
Soda orange	012
Limonade à base d'extraits végétaux	013
Chocolat en poudre	014
Poudre de cacao	015
CAFÉ	
Filtre	016
Expresso	017
Instantané	018
BOISSONS AUX FRUITS	
Jus d'airelles	019
Punch aux fruits	020
Boisson au raisin	021
Concentré surgelé de citronnade	022
Citronnade en poudre, standard avec de l'eau	023
THÉ	
Noir	024
Camomille	025
Autres tisanes	026
Instantané en poudre, sans sucre	027
Sucré, au citron	028
Édulcoré (saccharose), au citron	029

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
PRODUITS LAITIERS	
FROMAGE, NATURE	
Bleu	030
Camembert	031
Cheddar	032
Râpé	033
Fromage blanc égoutté (4%), gros grumeaux	034
Fromage blanc égoutté (4%), petits grumeaux	035
Fromage blanc égoutté allégé (2%)	036
Fromage blanc égoutté allégé (1%)	037
Fromage frais, standard	038
Fromage frais, allégé	040
Fromage frais sans matières grasses	041
Feta	042
Cheddar ou Colby allégé	043
Mozzarella au lait entier	044
Mozzarella demi-écrémé (à faible teneur en eau)	045
Munster	046
Neufchâtel	047
Parmesan, râpé	048
Provolone	049
Ricotta, lait entier	050
Ricotta, semi-écrémé	051
Suisse	052
FONDU PASTEURISÉ (STYLE CRÈME DE GRUYÈRE)	
Américain, standard	053
Américain, sans matières grasses	054
Suisse	055
CRÈME, SUCRÉE	
Á 50%	056
Allégée (pour le café ou la table)	058
À FOUETTER	
Allégée	060

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
PRODUITS LAITIERS suite	
Épaisse	062
Fouettée à dessert (sous pression)	064
CRÈME, FRAÎCHE	
Standard	065
Allégée	067
Sans matières grasses	068
DÉRIVÉ DE CRÈME, SUCRÉ	
En poudre	069
Dessert fouetté, surgelé	070
Au lait entier en poudre	072
Sous pression	074
DESSERT SURGELÉ	
Yaourt, onctueux, chocolat	076
Yaourt, onctueux, vanille	077
Crème glacée, chocolat	078
Crème glacée, vanille	079
Crème glacée allégée, vanille	080
Crème glacée allégée, chocolat	081
Crème glacée vanille	082
Crème glacée, onctueuse, vanille	083
Corbet orange	084
LAIT	
LIQUIDE	
Entier (3,3% de matières grasses)	085
Matières grasses réduites (2%)	086
Allégé (1%)	087
Écrémé	088
Babeurre	089
EN BOÎTE	
Condensé sucré	090
Condensé non sucré entier	091
Condensé non sucré écrémé	092
Petit lait en poudre	093
LAIT À BOIRE, CHOCOLAT, DU COMMERCE	
Entier	094
Allégé (2%)	095
Écrémé (1%)	096

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
BOISSON AU LAIT	
Lait de poule (du commerce)	097
Milk-shake épais, chocolat	098
Milk-shake épais, vanille	099
YAOURT	
Lait allégé, fruité	100
Lait allégé, nature	101
Lait écrémé, fruité	102
Lait écrémé, nature	103
Lait entier, nature	104
Lait écrémé, édulcoré, vanille ou citron	105
ŒUFS	
Crus, entiers	106
Crus, blancs	109
Crus, jaunes	110
Durs, sans coquille	111
Pochés, avec sel	112
Brouillés, margarine, lait entier, sel	113
Substitut, liquide	114
MATIERES GRASSES ET HUILES	
BEURRE	
Salé	115
Sans sel	118
Saindoux	119
MARGARINE, SALÉE	
Standard (80% de matières grasses), dure	121
Standard (80% de matières grasses), molle	124
Á tartiner (60% de matières grasses), dure	126
Á tartiner (60% de matières grasses), molle	129
Á tartiner (40%)	131
Mélange de beurre	133
HUILES, ASSAISONNEMENT OU CUISSON	
Colza	135
Maïs	137
Olive	139
Arachide	141
Carthame	143

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
Sésame	145
Soja, hydrogénée	147
Tournesol	149
SAUCES DE SALADES, DU COMMERCE	
Au bleu, standard	151
Au bleu, allégé	152
César, standard	153
César, allégée	154
Vinaigrette, standard	155
Vinaigrette, allégée	156
Italienne, standard	157
Italienne, allégée	158
Mayonnaise, standard	159
Mayonnaise, légère, sans cholestérol	160
Mayonnaise, sans matières grasses	161
Russe, standard	162
Russe, allégée	163
"Marie-Rose", standard	164
"Marie-Rose", allégée	165
ASSAISONNEMENTS SALADE, FAITES MAISON	
Vinaigrette à la française	166
Vinaigre et huile	167
Huile de soja et de coton hydrogénée	168

POISSON ET FRUITS DE MER

Poisson-chat, pané, frit	169
Palourde, chair crue	170
Palourde, panée, frite	171
Palourde, en conserve, égouttée	172
Cabillaud, cuit au four ou grillé	173
Crabe, d'Alaska, cuit à la vapeur	174
Chair de crabe, en conserve	175
Rissole de crabe, œuf, oignon, margarine, frite	176
Filet de poisson, en beignet ou pané ou frit	177
Bâtonnet de poisson et portion, pané, surgelé, réchauffé	178
Plie ou sole, au four ou grillée	179
Aiglefin, au four ou grillé	180
Flétan, au four ou grillé	181
Hareng, saur	182
Homard, à la vapeur	183
Perche de mer, au four ou grillée	184
Huître, chair crue uniquement	185
Huître, panée, frite	186
Lieu jaune, au four ou grillé	187
Rascasse, au four ou grillé	188
Bérix, au four ou grillé	189
Saumon, au four ou grillé	190
Saumon, en conserve (rose), chair et liquide (y compris les arêtes)	191
Quinnat Fumé	192
Sardine de l'Atlantique, en conserve, à l'huile, égouttée (y compris les arêtes)	193
Coquille Saint-Jacques, panée, frite	194
Coquille Saint-Jacques, à la vapeur	195
Crevette, panée, frite	196
Crevette en conserve, égouttée	197
Espadon, au four ou grillé	198
Truite, au four ou grillée	199
Thon, au four ou grillé	200
Thon, en conserve, égoutté, à l'huile, en morceaux, allégé	201
Thon, en conserve, égoutté, au naturel, en morceaux, allégé	202
Thon, en conserve, égoutté, au naturel, blanc	203
Salade de thon : allégée à l'huile, marinade, sauce type mayonnaise	204

FRUITS ET JUS DE FRUITS

Pommes crues, avec la peau	205
Pommes crues, pelées, émincées	206
Pommes sèches	207
Jus de pomme, en bouteille ou en canette	208
Compote de pommes, en conserve, sucrée	209
Compote de pommes, en conserve, sans sucre	210
Abricots, crus, dénoyautés	211

FRUITS ET JUS DE FRUITS suite

Abricots en conserve, moitiés, fruit et jus, au sirop	212
Abricots en conserve, moitiés, fruit et jus, au naturel	213
Abricots, secs, sulfurés	214
Poire asiatique, crue	215
Avocats, crus, pelés et dénoyautés	216
Bananes, crues, entières	217
Mûres, crues	219
Myrtilles, crues	220
Myrtilles, surgelées, sucrées, décongelées	221
Carambole, crue	222
Cerises, aigres, rouges, dénoyautées, en conserve, au naturel	224
Cerises, sucrées, crues, dénoyautées et équeutées	225
Compote de cerises pour tourtes, en conserve	226
Airelles, sèches, sucrées	227
Sauce aux airelles, sucrée, en conserve	228
Dates, dénoyautées, entières	229
Figures, sèches	230
Cocktail de fruits, en conserve, fruit et jus, au sirop	231
Cocktail de fruits, en conserve, fruit et jus, au naturel	232
Pamplemousse, cru, pelé, épépiné et sans la peau blanche, rose ou rouge	233
Pamplemousse, cru, pelé, épépiné et sans la peau blanche, blanc	233
Pamplemousse, cru, pelé, épépiné et sans la peau blanche, en conserve, segmenté, au sirop léger	235
JUS DE PAMPLEMOUSSE	
Cru, rose	236
Cru, blanc	237
Cru, en boîte, non-sucré	238
Cru, en boîte, sucré	239
Cru, surgelé, concentré, sans sucre, non-dilué	240
Cru, surgelé, concentré, sans sucre, dilué	241
Raisin, sans pépins, cru	242
Jus de raisin, en cannette ou en bouteille	243
Jus de raisin, concentré surgelé, sucré, non-dilué	244
Jus de raisin, concentré surgelé, sucré, dilué	245
Kiwi, cru, sans la peau	246
Citron, cru, pelé	247
Jus de citron, cru	248
Jus de citron, en cannette ou en bouteille, non-sucré	249
Jus de citron vert, cru	251
Jus de citron vert, en boîte, sans sucre	252
Mangue, crue, pelée et dénoyautée, entière	253
Melon de cavaillon, tranche, sans la peau	254
Melon espagnol, tranche, sans la peau	255
Nectarine, crue	256
Orange, crue, pelée et épépinée	257
JUS D'ORANGE	
Cru, toutes variétés	258
En boîte, non-sucré	259
Réfrigéré	260
Non-dilué	261
Dilué	262
Papaye, crue	263
Pêche, crue	264
Pêches, en conserve, au sirop	265
Pêches, en conserve, au naturel	266
Pêches, sèches	267
Poire, crue	268
Poires, en conserve, au sirop	269
Poires, en conserve, au naturel	270
Ananas, cru, en dés	271
Ananas, en conserve, au sirop, broyé, en tranches ou en morceaux	272
Ananas, en conserve, au sirop, en tranches	273
Ananas, en conserve, au naturel, broyé, en tranches ou en morceaux	274
Ananas, en conserve, au naturel, en tranches	275

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
Jus d'ananas, sans sucre, en boîte	276
Banane des Antilles, pelée, crue	277
Prunes, crues	278
Pruneaux, secs, dénoyautés, crus	279
Pruneaux, en compote, non sucrés, fruit et jus	280
Jus de pruneaux, en boîte ou en bouteille	281
Raisins secs, sans pépins	282
Framboises, crues	283
Framboises, surgelées, sucrées, décongelées	284
Rhubarbe, surgelée, cuite au sucre	285
Fraises, crues, grosses	286
Fraises, crues, moyennes	287
Fraises, surgelées, sucrées, émincées, décongelées	288
Mandarines, crues, pelées et épépinées	289
Mandarines, au sirop	290
Pastèque, crue, en tranche	291

PRODUITS CEREALIERS

Bagel, nature	292
Bagel, cannelle raisins	293
Bagel, œuf	294
Pain à la banane, recette, margarine	295
Orge perlé, cru	296
BISCUITS	
Nature ou au babeurre, recette, 2% de lait	297
Pâte réfrigérée, cuits, standard	298
PAINS ENRICHIS	
Blé cassé	299
Aux œufs	300
Français ou viennois (y compris au levain)	301
Indien, frit	302
Italien	303
Mélange de céréales, non grillé	304
Avoine, non grillé	305
Pitta	306
Pumpernickel, non grillé	307
Aux raisins, non grillé	308
Seigle, non grillé	309
Seigle, basses calories	310
Blé, non grillé	311
Blé, basses calories	312
Blanc, non grillé	313
Blanc, en miettes	314
Blanc, basses calories	315
Complet, non grillé	316
Chapelure, séchée, râpée, nature, enrichie	318
Chapelure, séchée, râpée, assaisonnée, non enrichie	320
Chapelure pour farce, en poudre	321
Barre, enrobée de céréales, fourrée aux fruits, sans matières grasses	322
CÉRÉALES, CUITES, GRAINS DE MAÏS, ENRICHIS	
Blancs	323
Jaunes	324
Instantanées, nature	325
CRÈME DE BLÉ	
Standard	326
Rapide	327
"Mix'n eat", nature	328
Avoine, standard, rapide ou instantanée, nature, non enrichie	329
Avoine, instantanée, enrichie, nature	330
Quaker instantané, pomme cannelle	331
Quaker instantané, sirop d'érable et sucre roux	332
Wheatena	333
CÉRÉALES, PRÊTES À CONSOMMER	
All Bran	334
Cheerios, pomme cannelle	335
Apple Jacks	336
Basic 4	337
Cap'N Crunch	338
Cheerios	339
Chex, maïs	340
Chex, noix miel	341
Chex, multi bran (son)	342
Chex, riz	343

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER

PRODUITS CEREALIERS suite

Chex, blé	344
Cinnamon Life	345
Riz soufflé au cacao	346
Cocoa Puffs	347
Pétales de maïs, General Mills, Total	348
Cornflakes, Kellogg's	349
Pop corn	350
Crispix	351
Pétales de blé complet au son	352
Froot Loops	353
Pétales de maïs au sucre glacé	354
Frosted Mini Wheats, standard	355
Frosted Mini Wheats, petites portions	356
Golden Grahams	357
Cheerios, noix miel	358
Honey Nut Clusters	359
Kix	360
Life	361
Nature Valley, granola	362
Céréales 100% nature, avoine, miel et raisins secs	364
Céréales 100% nature, avoine, miel et raisins secs, allégées	364
Product 19	365
Riz soufflé	366
Blé soufflé	367
Son aux raisins secs, General Mills, Total	368
Son aux raisins, Kellogg's	369
Son raisins secs noix	370
RICE KRISPIES	371
Shredded Wheat	372
Special K	373
Quaker avoine grillée, miel noix	374
Total, céréales complètes	375
Wheaties	376
GÂTEAUX	
Brownies, du commerce, sans glaçage, standard	377
Brownies, du commerce, sans glaçage, sans matières grasses	378
Brownies, mélange sec, basses calories	379
Farine de sarrasin, gruau complet	380
Gâteaux, mélange sec, Angelfood	381
Gâteaux, mélange sec, jaune, léger, eau, blancs d'œufs, sans glaçage	382
GÂTEAUX, RECETTE	
Chocolat, sans glaçage	383
Sablé au gingembre	384
Sablé, biscuit	385
Savoie, blanc	386
GÂTEAUX, DU COMMERCE	
Angelfood	387
Boston Cream	388
Chocolat, avec glaçage chocolat	389
Café, miettes	390
Cake aux fruits	391
Quatre-quarts, au beurre	392
Quatre-quarts, sans matières grasses	393
GOÛTERS	
Chocolat, à la crème, nappé	394
Chocolat, nappé, allégé	395
Jaune, nappé chocolat	396
Cheesecake	397
Chex Mix	398
COOKIES	
Au beurre, du commerce	399
Aux pépites de chocolat, du commerce, standard	400
Aux pépites de chocolat, du commerce, allégés	401
Aux pépites de chocolat, du commerce, pâte réfrigérée	402
Aux pépites de chocolat, recette, margarine	403
Barre à la figue	404
Avoine, du commerce, avec ou sans raisins secs standard, grands	405
Moelleux	406
Sans matières grasses	407
Recette aux raisins secs	408

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
Beurre de cacahuètes, du commerce	409
Beurre de cacahuètes, recette avec margarine	410
Chocolat, fourré crème	411
Sablé, du commerce, nature	412
Pâte sucrée, du commerce	413
Pâte sucrée, réfrigérée	414
Pâte sucrée, recette, margarine	415
Gaufrette vanille, allégée	416
Chips maïs, nature	417
Pain de maïs, mélange	418
Pain de maïs, recette, 2% lait	419
Farine de maïs, jaune, séchée, complète	420
Farine de maïs, sans germes, enrichie	421
Maïzena	422
Couscous, cru	423
BISCUITS SALÉS	
Au fromage	424
Graham, nature	425
Graham, en miettes	426
Toast, nature	427
Gaufrette seigle, complet, nature	428
Saltine, carré	429
Biscuit standard, mini	430
Biscuit, rond	431
Au blé, mince	432
Au blé complet	433
Croûtons, assaisonnés	434
Viennoiserie, au fromage	435
Viennoiserie, aux fruits	436
Beignet, gâteau	437
Beignet, pâte levée, glacé	438
Muffin anglais, nature, non grillé	439
Biscotte, recette, 2% lait, frite à la margarine	440
Biscotte, surgelée	441
Barre de muesli, dure, nature	442
Barre de muesli, moelleuse, sans nappage, pépites de chocolat	443
Barre de muesli, moelleuse, sans nappage, aux raisins secs	444
Macaronis (coudes), enrichis, cuits	445
Matzo, nature	446
MUFFINS	
Aux myrtilles, du commerce	447
Aux myrtilles, mélange	448
Au son et raisins secs	449
Maïs, du commerce	450
Maïs, mélange	451
Son et avoine, du commerce	452
Nouilles, chow mein, en conserve	453
Nouilles (aux œufs), enrichies, cuites, standard	454
Nouilles (aux œufs), enrichies, cuites, aux épinards	455
Barre de céréales Nutri Grain, aux fruits	456
Son et avoine, cru	457
Crêpes, surgelées, prêtes à l'emploi	458
Crêpes, mélange complet	459
Crêpes, mélange, 2% lait, œuf et huile	460
Croûte de tarte, cuite au four, recette	461
Croûte de tarte, cuite au four, surgelée	462
Croûte de tarte, Graham biscuits salés	463
TARTE, DU COMMERCE	
Aux pommes	464
Aux myrtilles	465
Aux cerises	466
Á la crème au chocolat	467
Meringuée au citron	468
Aux noix de pécan	469
Á la citrouille	470
TARTE, RECETTE	
Aux pommes	471
Aux myrtilles	472
Aux cerises	473
Meringuée au citron	474
Aux noix de pécan	475
Á la citrouille	476
Pop-corn, à l'air, sans sel	477
Pop-corn, à l'huile, salé	478
Pop-corn, caramel, cacahuètes	479
Pop-corn, saveur fromage	480
Bretzels, en bâtonnets	481

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
PRODUITS CEREALIERS suite	
Bretzels, standard	482
RIZ	
Blanc, longs grains, cru	483
Blanc, longs grains, cuit	484
Blanc, longs grains, instantané	485
Précuit, cru	486
Précuit, cuit	487
Sauvage, cuit	488
Galette de riz, riz brun, nature	489
Rice Krispies, snack, carré	490
Petits pains ronds	491
Petits pains, pour hamburgers/hot-dogs	492
Spaghettis, cuits, enrichis	493
Spaghettis, au blé complet	494
Petits pains sucrés, cannelle, raisins secs, du commerce	495
Petits pains sucrés, cannelle, pâte réfrigérée, cuits, glaçage	496
Crêpe pour tacos, cuite au four	497
Tapioca perlé, sec	498
Pâtisseries à griller, aux fruits	499
Pâtisseries à griller, allégées	500
Chips tortilla, nature, standard	501
Chips tortilla, allégées, cuites au four	502
Chips tortilla, type nacho, standard	503
Chips tortilla, nacho, allégées	504
Tortilla, prête à la cuisson, maïs	505
Tortilla, prête à la cuisson, farine	506
Gaufres, nature, recette	507
Gaufres, nature, surgelées, grillées	508
Gaufres, nature, allégées	509
Farines de froment, tous usages, enrichies, tamisées, cuillerées	510
Farines de froment, tous usages, enrichies, non tamisées, cuillerées	511
Pain, enrichi	512
Farine pâtisserie, enrichie, non tamisée, cuillerée	513
Farine plus levure, enrichie, non tamisée, cuillerée	514
Farine complète, blé dur, remuée, cuillerée	515
Germe de blé, grillé, nature	516
LEGUMINEUSES, NOIX ET GRAINES	
Amandes, pelées	517
HARICOTS, SECS, CUITS	
Noirs	519
Great Northern	520
Rouges	521
Gros de Lima	522
Pois, marine	523
Pinto	524
CONSERVES, SOLIDES ET LIQUIDES	
Haricots blancs à la sauce tomate, nature ou végétarien	525
Rouge	526
Gros de Lima	527
Blancs	528
Pois "black eyed", secs, cuits	529
Pois "black eyed", secs, en boîte, solides et liquides	530
Noix du Brésil, décortiquées	531
Farine de caroube	532
Noix de cajou, salées, grillées à sec	533
Noix de cajou, salées, grillées à l'huile	534
Châtaignes d'Europe, grillées, pelées	535
Pois chiches, secs, cuits	536
Pois chiches, secs, en boîte, solides et liquides	537
Noix de coco, crue, râpée, non emballée	538
Noix de coco, crue, râpée, sèche, sucrée	539
Noisettes, hâchées	540
Houmous, du commerce	541
Lentilles, sèches, cuites	542
Noix de macadamia, grillées à sec, salées	543
Cacahuètes, grillées à sec	544
Cacahuètes, grillées à l'huile	545
Cacahuètes, grillées à sec, salées	546
Cacahuètes, grillées à sec, non salées	547
Cacahuètes, grillées à l'huile, salées	549
Beurre de cacahuètes, standard, sans morceaux	550

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
Beurre de cacahuètes, standard, avec morceaux	551
Beurre de cacahuètes, allégé, sans morceaux	552
Pois cassés, secs, cuits	553
Moitiés de noix de pécan	554
Pignes de pin, pelées	556
Pistaches, grillées à sec, salées, décortiquées	557
Graines de potiron, grillées, salées	558
Haricots recuits, en conserve	559
Graines de sésame	560
Graines de soja, sèches, cuites	561
PRODUITS À BASE DE SOJA	
Miso	562
Lait de soja	563
Tofu, solide	564
Tofu, mou	565
Graines de tournesol, grillées à sec, salées	566
Tahini (pâte de graines de sésame)	568
Noix d'Angleterre, hâchées	569

VIANDES ET DERIVES

BŒUF CUIT, MORCEAUX BRAISÉS OU RAGOÛTS	
Viande et gras	571
Viande uniquement	572
BŒUF CUIT, NOIX	
Viande et gras	573
Viande uniquement	574
BŒUF HACHÉ, GRILLÉ	
83% viande	575
79% viande	576
73% viande	577
Foie, poêlé, tranche fine	578
Rôti, au four, côte, viande et gras	579
Rôti, au four, côte, viande uniquement	580
Noix, viande et gras	581
Noix, viande uniquement	582
Steak, aloyau, grillé, morceau, viande et gras	583
Steak, aloyau, grillé, morceau, viande uniquement	584

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
Corned-beef	585
Bœuf séché, en lamelles	586
AGNEAU, CUIT	
Côtelettes, viande et gras	587
Côtelettes, viande uniquement	588
Selle, grillée, viande et gras	589
Selle, grillée, viande uniquement	590
Gigot, rôti, viande et gras	591
Porc, charcuterie, cuit, bacon, standard	592
Porc, charcuterie, cuit, bacon, canadien	593
Jambon, viande et graisse	594
Jambon, en conserve	595
Porc, frais, cuit, viande et gras	596
Jambonneau, rôti, morceau, viande et gras	597
Côtes rôties, viande et gras	598
Côtes, viande et gras, cuites, découvertes	599
Côtes, viande et gras, cuites, travers de porc, braisés	600
Saucisses, type saucisson, bœuf et porc	601
Saucisses, à cuire, cuites	602
Jambon cuit, standard	603
Jambon cuit, allégé	604
Saucisse de Francfort, bœuf et porc	605
Saucisse de Francfort, bœuf	606
Saucisse de porc, cuite	607
Saucisse de porc, cuite, en rissole	608
Saucisse, bœuf et porc, cuite	609
Saucisse, bœuf et porc, sèche	610
Saucisse autrichienne	611
Veau, viande et gras, cuit, côtelette braisée	612

PLATS TOUT PRETS ET "FAST FOOD"

Macaronis au bœuf, surgelé, HEALTHY CHOICE	613
Ragoût de bœuf, en conserve	614
Tourte au poulet, surgelée	615
Chili con carne, avec haricots secs, en conserve	616
Macaronis au fromage, en conserve, huile de maïs	617

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
PLATS TOUT PRETS ET "FAST FOOD" suite	
Hamburger végétarien, surgelé, MORNINGSTAR FARMS	618
Spaghettis bolognaise, surgelés, HEALTHY CHOICE	619
Soufflé aux épinards, fait maison	620
Tortellinis (pâtes farcies au fromage), surgelés	621
"FAST FOOD", PETIT DÉJEUNER	
Biscuit œufs et saucisse	622
Viennoiserie, aux fruits	623
Viennoiserie, au fromage	624
Biscotte beurrée	625
Pommes de terre sautées	626
Crêpes, beurre et sirop	627
Burrito, haricots secs et fromage	628
Burrito, haricots secs et viande	629
CHEESEBURGER, STANDARD AVEC CONDIMENTS	
Double burger, sauce type mayonnaise	630
Burger simple	631
CHEESEBURGER, STANDARD, NATURE	
Double burger,	632
Double burger, petit pain triple	633
Petit pain simple	634
CHEESEBURGER, GRAND AVEC CONDIMENTS	
Burger simple, sauce type mayonnaise et légumes	635
Sandwich au blanc de poulet (pané et frit), nature	636
Morceaux de poulet, désossés (panés et frits), nature	637
Chili con carne	638
Rémoulade carottes et chou blanc	639
Lait glacé, vanille, onctueux, cône	640
Glace, caramel chaud	641
Sandwich au poisson, sauce tartare, fromage	642
Frites	643
HAMBURGER, STANDARD AVEC CONDIMENTS	
Burger double	644
Burger simple	645

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
GRAND, AVEC CONDIMENTS, SAUCE TYPE MAYONNAISE, LÉGUMES	
Burger double	646
Burger simple	647
Hot dog, nature	648
Hot dog au chili	649
Purée de pommes de terre	650
Rondelles d'oignon, panées, frites	651
Pizza, fromage	652
Pizza, pepperoni	653
Salade, poulet, sans sauce	654
Milk-shake, chocolat	655
Milk-shake, vanille	656
Crevette, panée, grillée	657
Sandwich, huile et vinaigre, fromage, saucisson, jambon, légume	658
Sandwich, bœuf rôti, mayonnaise, légume	659
Sandwich, salade de thon, mayonnaise, laitue	660
Taco au bœuf	661

VOLAILLE ET DERIVES

POULET	
FRIT, VIANDE ET PEAU	
Dans la pâte, blanc, avec os	662
Dans la pâte, pilon	663
Dans la pâte, cuisse	664
Dans la pâte, aile	665
Enfariné, blanc avec os	666
Enfariné, pilon	667
Frit, viande uniquement	668
frit, viande uniquement, blanc	669
Rôti, blanc, os et peau	670
Rôti, pilon	671
Rôti, cuisse	672
Abats, pochés	673
Canard, rôti, peau	674
DINDE	
Rôtie, viande uniquement	675
Rôtie, viande uniquement, blanc	676
Hachée, cuite, rissole, de viande crue	677

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
Dinde, abats, pochés	678
DÉRIVÉS DE VOLAILLE	
Poulet, en conserve, désossé	679
Dinde, rissoles, panées ou dans la pâte, frites	680

SOUPES, POTAGES ET SAUCES

SOUPES, EN CONSERVE, CONDENSÉES, AU LAIT ENTIER	
Chowder aux palourdes, Nouvelle-Angleterre	681
Crème de poulet	682
Crème de champignons	683
Tomate	684
EN CONSERVE, CONDENSÉE, À L'EAU	
Bouillon de bœuf	685
Nouilles au bœuf	686
Nouilles au poulet	687
Poulet et riz	688
Chowder aux palourdes, Manhattan	689
Crème de poulet	690
Crème de champignons	691
Minestrone	692
Petits pois	693
Tomate	694
Bœuf aux légumes	695
Végétarien aux légumes	696
EN CONSERVE, PRÊTE À L'EMPLOI, AVEC MORCEAUX	
Poulet nouilles	697
Poulet légumes	698
Légumes bœuf	699
EN CONSERVE, PRÊTE À L'EMPLOI, ALLÉGÉE, FAIBLE TENEUR EN SEL	
Bouillon de poulet	700
Poulet nouilles	701
Poulet, riz, légumes	702
Chowder aux palourdes, Nouvelle-Angleterre	703
Lentilles	704
Minestrone	705
Légumes	706
DÉSHYDRATÉE, À PRÉPARER	
Bouillon de bœuf	707
Oignon	708
DÉSHYDRATÉE, INSTANTANÉE AVEC DE L'EAU	
Poulet nouilles	709
Oignon	710
BOUILLON FAIT MAISON	
Bœuf	711
Poulet	712
Poisson	713
SAUCES TOUTES PRÊTES	
Barbecue	714
Fromage	715
Fromage pour nachos	716
Salsa	717
Soja	718
Spaghettis/marinara/pâtes	719
Teryaki	720
Worcestershire	721
SAUCES, EN CONSERVE	
Bœuf	722
Poulet	723
Champignons	724
Dinde	725

SUCRES ET SUCRERIES

Caramel, nature	726
Caramel, roulé parfum chocolat	727
Caroube	728
Chocolat, au lait	729
Chocolat, au lait, aux amandes	730
Chocolat, au lait, aux cacahuètes (MR GOODBAR (HERSHEY))	731
Pépites de chocolat, au lait	732
Pépites de chocolat, semi-sucrées	733
Pépites de chocolat, blanc	734
Couverture chocolat, cacahuètes	735
Couverture chocolat, raisins secs	736
Bonbons gomme "petits nounours"	737
Bonbons durs	738
Bonbons "Jelly Beans"	739
Guimauves, mini	740

SUCRES ET SUCRERIES suite

Guimauves, standard	741
M&M, cacahuète (M&M MARS)	742
M&M, nature (M&M MARS)	743
Barre chocolat Milky Way (M&M MARS)	744
Bonbon beurre de cacahuètes REESE (HERSHEY)	745
Barre chocolat SNICKERS (M&M MARS)	746
SPECIAL NOIR, sucré, chocolat (HERSHEY)	747
Glaçage, prêt à l'emploi, chocolat	748
Glaçage, prêt à l'emploi, vanille	749
Surgelée, barre fruits et jus de fruits	750
Sucette glacée	751
Crèmes glacées à l'italienne	752
Gélatine, dessert, poudre et eau, standard	753
Gélatine, dessert, poudre et eau, basses calories	754
Miel	755
Confitures et conserves	756
Gelées	757
ENTREMETS	
Mélange sec et 2% lait, chocolat, instantané	758
Mélange sec et 2% lait, chocolat, standard, cuit	759
Mélange sec et 2% lait, vanille, instantané	760
Mélange sec et 2% lait, vanille, standard, cuit	761
Prêt à l'emploi, standard, chocolat	762
Prêt à l'emploi, standard, riz	763
Prêt à l'emploi, standard, tapioca	764
Prêt à l'emploi, standard, vanille	765
Prêt à l'emploi, sans matières grasses, chocolat	766
Prêt à l'emploi, sans matières grasses, tapioca	767
Prêt à l'emploi, sans matières grasses, vanille	768
SUCRE	
Roux, emballé	769
Roux, sans emballage	770
Blanc, cristallisé	772
Blanc, en poudre, non tamisé	775
SIROP	
Léger, goût chocolat	777
Goût chocolat, type caramel mou	778
De maïs, léger	779
D'érable	780
Mélasse	781

LEGUMES ET DERIVES

Pousses de luzerne, crues	783
Artichauts, cuits, égouttés	784
Asperges, crues, cuites, égouttées	786
Asperges, surgelées, cuites, égouttées	788
Asperges, en conserve, pointes, égouttées	790
Pousses de bambou, en conserve, égouttées	792
HARICOTS	
Lima, Ford Hooks, surgelés, cuits, égouttés	793
Lima, mini, surgelés, cuits, égouttés	794
"Snap", vert, crus, cuits, égouttés	795
"Snap", jaune, crus, cuits, égouttés	796
"Snap", vert, surgelés, cuits, égouttés	797
"Snap", jaune, surgelés, cuits, égouttés	798
"Snap", vert, en conserve, égouttés	799
"Snap", jaune, en conserve, égouttés	800
Pousses de soja, crues	801
Pousses de soja, cuites, égouttées	802
BETTERAVES	
Tranches, cuites, égouttées	803
Entières, cuites, égouttées	804
Tranches, en conserve, égouttées	805
Entières, en conserve, égouttées	806
Vertes, feuilles et tiges, cuites, égouttées	807
Pois "black eyed", crus, cuits, égouttés	808
Pois "black eyed", surgelés, cuits, égouttés	809
BROCOLI	
Cru, en morceaux ou en dés	810
Cru, pointe	811
Cru, fleur	812
Cru, cuit, égoutté, en morceaux	813

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
Cru, cuit, égoutté, pointe	814
Surgelé, égoutté, en morceaux	815
Choux de Bruxelles, crus, cuits, égouttés	816
Choux de Bruxelles, surgelés, cuits, égouttés	817
Chou, cru, émincé	818
Chou, cuit	819
CHOU, CHINOIS, ÉMINCÉ, CUIT, ÉGOUTTÉ	
Pak choi ou bok choi	820
Pe tsai	821
Chou, rouge, cru, émincé	822
Chou de Milan, cru, émincé	823
CAROTTES	
Jus de carottes, en conserve	824
Crues	825
Mini	827
Crues, cuites, en rondelles, égouttées	828
Surgelées, cuites, en rondelles, égouttées	829
En conserve, en rondelles, égouttées	830
CHOU-FLEUR	
Cru	831
Cru, cuit, égoutté	833
Surgelé, cuit, égoutté	835
CÉLERI	
Cru, branche	836
Morceaux, dés	837
Cuit, égoutté, branche	838
Ciboulette, crue, hachée	840
Coriandre, crue	841
Rémoulade carottes et chou blanc, faite maison	842
Chou collard, cuit, égoutté, haché, cru	843
Chou collard, surgelé, cuit, égoutté, haché	844
MAÏS, DOUX, JAUNE, (CUIT ET ÉGOUTTÉ)	
Cru, épi	845
Surgelé, épi	846
Grains	847
Conserve, crémeux	848
Conserve, grains entiers	849
Maïs, doux, blanc, cuit, égoutté	850
Concombre, épluché	851

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
Concombre, non épluché	853
Feuilles de pissenlits, cuites, égouttées	855
Aneth, cru	856
Aubergine, cuite, égouttée	857
Frisée (y compris scarole), crue, petits morceaux	858
Ail, cru	859
Cœurs de palmier, en conserve	860
Topinambour, cru, émincé	861
Chou vert, cuit, égoutté, haché, cru	862
Chou vert, surgelé, cuit, égoutté, haché	863
Chou-rave, cuit, égoutté, émincé	864
Poireaux, blanc et vert, hachés, en dés, cuits, égouttés	865
Laitue, crue (variétés Butterhead, Boston)	866
Laitue pommée, feuille	868
Laitue pommée	869
Laitue Looseleaf, feuille	871
Laitue Looseleaf, morceaux, émincés	872
Laitue Romaine ou Cos, cœur	873
Laitue Romaine ou Cos, morceaux, émincée	874
CHAMPIGNONS	
Crus	875
Cuits, égouttés	876
Conserve, égouttés	877
Shitake, cuits	878
Shitake, séchés	879
Cresson moutardé, cuit, égoutté	880
Gombo, cru, en rondelles, cuit, égoutté	881
Gombo, surgelé, en rondelles, cuit, égoutté	882
OIGNONS	
Crus	883
Crus, cuits, égouttés	886
Flocons déshydratés	888
De printemps, crus	889
Persil, cru	891
Panais, en rondelles, cuits, égouttés	892
Pois, cosse comestible, crus; cuits, égouttés	893
Pois, cosse comestible, surgelés; cuits, égouttés	894
Pois, verts, en conserve, égouttés	895

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
LEGUMES ET DERIVES suite	
Pois, verts, surgelés ; bouillis, égouttés	896
PIMENTS	
Chili, cru, vert	897
Chili, cru, rouge	898
POIVRONS JALAPENOS	
Conserve, émincés, solides, liquide	899
Cru, vert, en morceaux	900
Cru, rouge, en morceaux	903
Cuits, égouttés, en morceaux, verts	905
Cuits, égouttés, en morceaux, rouges	906
Piment, en conserve	907
POMMES DE TERRE	
Cuites en robe des champs	908
Cuites sans la peau	909
Cuites en robe des champs, peau uniquement	910
Épluchées après cuisson à l'eau	911
Épluchées avant cuisson à l'eau	912
DÉRIVÉS DE POMMES DE TERRE	
Gratin, mélange sec, lait entier, beurre	913
Gratin, recette maison, beurre	914
Frites, surgelées, au four	915
Pommes de terre sautées, surgelées	916
Pommes de terre sautées, faites maison	917
Purée, flocons déshydratés, lait entier, beurre, sel	918
Purée, recette maison, lait entier	919
Purée, recette maison, lait entier et margarine	920
Galettes de pommes de terre, faites maison	921
Salade de pommes de terre, faite maison	922
En forme de coquille Saint-jacques, mélange sec, lait entier, beurre	923
En forme de coquille Saint-Jacques, recette maison, beurre	924
Potiron, cuit, purée	925
Potiron, en conserve	926
Radis, crus	927

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
Rutabaga, cuit, égoutté	928
Choucroute, en conserve, solides, liquide	929
Algues, varech, crues	930
Algues, spirulina, séchées	931
Echalotes, crues, hachées	932
Pousses de soja, vertes, cuites, égouttées	933
EPINARDS	
Crus	934
Crus, cuits, égouttés	936
Surgelés, cuits, égouttés	937
En conserve, égouttés, morceaux	938
COURGE	
D'été, émincée, crue	939
Cuite, égouttée	940
D'hiver, cuite au four, en cubes	941
"Butternut", surgelée, cuite, purée	942
PATATE DOUCE	
Cuite, en robe des champs, avec la peau	943
Cuite à l'eau, épluchée	944
Confite	945
En conserve, au sirop, égouttée	946
TOMATES	
Crues	947
Cerises	948
En boite, solides, liquide	950
Séchées, nature	951
Jus de tomate, en conserve, sel	952
Conserve, pâte	953
Conserve, concentré	954
Conserve, sauce	955
Conserve, cuites	956
Navets, cuits, en cubes	957
Navets, verts, crus ; cuits, égouttés	958
Navets, verts, surgelés ; cuits, égouttés	959
Jus de légumes, cocktail, en conserve	960
Légumes, mélangés, en conserve, égouttés	961
Légumes, mélangés, surgelés; cuits, égouttés	962
Châtaignes d'eau, en conserve, émincées, solides, liquide	963

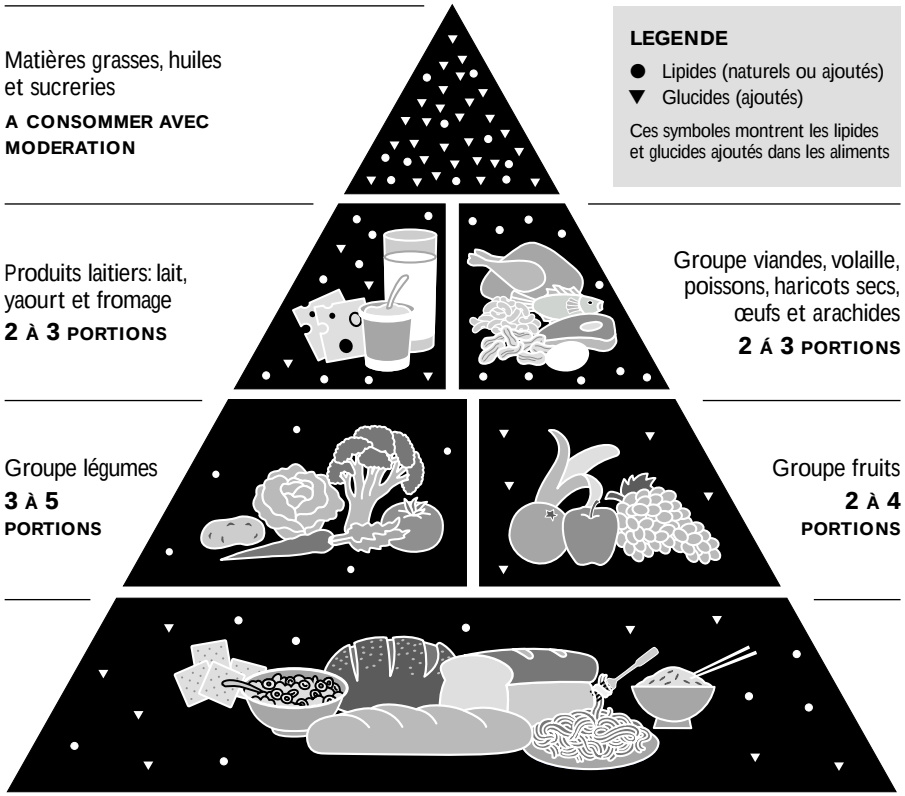
ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
DIVERS	
Lardons	964
Levure, sodium, sulfate d'aluminium	965
Levure, phosphate	966
Levure, teneur réduite en sodium	967
Bicarbonate de soude	968
Ketchup	969
Graines de céleri	970
Piment en poudre	971
Chocolat, sans sucre, à dessert, solide	972
Chocolat, sans sucre, à dessert, liquide	973
Cannelle	974
Poudre de cacao, sans sucre	975
Crème de tartare	976
Poudre de curry	977
Ail en poudre	978
Raifort, prêt à l'emploi	979
Moutarde, prête à l'emploi, jaune	980

ALIMENT	CODE ALIMENTAIRE SALTER
Olives, conserve, au vinaigre, vertes	981
Olives, conserve, mûres, noires	982
Oignon en poudre	983
Origan, moulu	984
Paprika	985
Persil, séché	986
Poivre, noir	987
Concombres au vinaigre, aneth, entiers	988
Sauce au vinaigre, sucré	989
Pommes chips, nature, salées	990
Pommes chips, crème fraîche et oignon	991
Pommes chips, allégées	992
Pommes chips, sans matières grasses	993
Extrait de vanille	994
Vinaigre, cidre	995
Vinaigre, distillé	996
Levure, séchée, active	997
Levure, compressée	999

Certains numéros de codes d'aliments ont été omis de la liste car ils existaient en double basé sur les mesures de volume. Consultez le site Internet pour plus de renseignements.

PYRAMIDE ALIMENTAIRE DE REFERENCE

GUIDE DE SELECTION ALIMENTAIRE QUOTIDIENNE


Matières grasses, huiles et sucreries
A CONSOMMER AVEC MODERATION
LEGENDE
● Lipides (naturels ou ajoutés)
▼ Glucides (ajoutés)
Ces symboles montrent les lipides et glucides ajoutés dans les aliments
Produits laitiers: lait, yaourt et fromage
2 À 3 PORTIONS
Groupe viandes, volaille, poissons, haricots secs, œufs et arachides
2 Á 3 PORTIONS
Groupe légumes
3 À 5 PORTIONS
Groupe fruits
2 À 4 PORTIONS
Groupe pain, céréales, riz et pâtes
6 À 11 PORTIONS

Pour de plus amples renseignements sur les groupes d'aliments et informations nutritionnelles, veuillez consulter le site Internet:
www.usda.gov/cnpp

Sources: Ministère Américain de l'Agriculture, Ministère Américain de la Santé et des Services Humains.

WARRANTY

This product is intended for domestic use only. Salter Housewares will replace the product, or any part of this product (excluding batteries), free of charge if within the warranty period it can be shown to have failed through defective workmanship or materials.

The warranty covers working parts that affect the function of the product. It does not cover cosmetic deterioration caused by fair wear and tear or damage caused by accident or misuse. Opening or taking apart the product or its components will void the warranty.

Claims under guarantee must be supported by dated proof of purchase and returned postage paid to Salter Housewares with a return authorization number.

Care should be taken in packing the scale so that it is not damaged while in transit. This undertaking is in addition to a consumer's statutory rights and does not affect those rights in any way.

Salter Housewares USA Inc.
Fairfield, NJ 07004
USA

Salter Housewares Canada Inc.
Etobicoke, Ontario, M9W 1N4
Canada

Visit our website at **www.salterhousewares.com** for more information.

GARANTIE

Cet appareil est uniquement destiné à un usage domestique. La société Salter Housewares s'engage à remplacer gratuitement ce produit complet ou toute pièce défectueuse (à l'exclusion des piles) durant la période de garantie, preuve devant être faite que l'appareil ou la pièce présente un défaut de fabrication ou de main-d'œuvre.

Cette garantie couvre les pièces mécaniques intervenant dans le fonctionnement de cet appareil. Elle ne couvre pas la détérioration de son apparence résultant d'une usure normale ou d'un endommagement accidentel ou dû à un mauvais emploi de l'appareil. L'ouverture de cet appareil ou le démontage de ses composants rend cette garantie nulle et non avenue.

Toute réclamation faite dans le cadre de cette garantie doit être accompagnée d'une preuve d'achat datée, retour de cet appareil devant être fait en port payé à Salter Housewares après avoir obtenu un numéro d'autorisation de retour.

Afin d'éviter tout endommagement durant son transport, cette balance doit être retournée dans un emballage offrant la protection nécessaire. Cet engagement vient s'ajouter aux droits du consommateur et n'affecte en aucune façon ces droits.

Salter Housewares USA Inc.
Fairfield, NJ 07004
Etats-Unis

Salter Housewares Canada Inc.
Entobicoke, Ontario, M9W IN4
Canada

SALTER
HOUSEWARES
211 Vale Road, Tonbridge,
Kent, TN9 1SU. England

REF: SL137